

ہماری حفاظت کی ضمانت، جرات و عظمت کی پہچان
افواج پاکستان



شیف Special

ماہنامہ

No.1

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین
A Project of Jahangir Books

کامیاب اشاعت کے
مسلسل 6 سال

Colour
is your Style

45

Recipes

Low
cal

Budget
Friendly

Sizzling
Soups

Chocolate

exclusive
INTERVIEW



Falak
Sheikh

Every time you purchase our products

Kausar will donate **Rs.1** per kg/ltr to

 **Shaukat Khanum**

Memorial Cancer Hospital And Research Centre



Special شیف

Vol-6 Issue-IX December 2014

کچھ کھانا پڑے

2014ء اپنے اختتام کی جانب گامزن ہے۔ یہ ایسا وقت ہے کہ جب چاہتے نہ چاہتے ہم اپنی کامیابیوں، ناکامیوں اور غلطیوں کا جائزہ لیتے ہیں۔ تاکہ ہمارا آنے والا کل گزرے ہوئے کل سے بہتر ہو۔ یہ بہترین موقع اور ٹیبل وزڈن میں ہونی چاہیے۔ اس ضمن میں اپنے ذاتی تجربات کے ساتھ ساتھ دوسروں کی اچھی باتوں سے بھی سبق سیکھیں۔

وہاں سال کے آخری لحاظ سے مزید خوش گوار اور یادگار بنانے کے لیے شیف اسٹیشن میں موجود ہے آپ کی دلچسپی کا تمام تر سامان۔ موسم اور تہواروں کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ کے پسندیدہ اسٹار ڈشز، کپ، ٹیکس، سوپس، اسٹیکس اور دیگر نئی ریسیپز لیے حاضر خدمت ہیں۔ حسب معمول ڈائٹ کا تقبیل خواتین کے لیے کم کیلوریز پر مشتمل مزے، ریسیپز کے ساتھ ساتھ درمیانے بجٹ کی ریسیپز بھی آپ کے ذوق کی تسکین کا باعث رہیں گی۔ موسم سرما میں گرم شراب خاص کر سوپ پیٹے کوئی چاہتا ہے۔ اس ضمن میں دی گئیں سوپس کی ریسیپز با آسانی کم وقت اور کم سے کم اجزاء سے تیار کی جاسکتی ہیں۔

موسم سرما آتے ہی ذرائع فراہم کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور ان ذرائع فراہم کا مناسب استعمال کیا جائے تو یہ انسانی جسم پر صحت مندانہ اثرات ڈالتے ہیں۔ لہذا ان کی ہلکی پھلکی مقدار درمیانے شراب شامل رکھیں۔ کہ اگر کسی روزمرہ ضرورتوں میں سے ایک ہے۔ کھانا پکانے اور سرد کرنے کے علاوہ اسے پریزنیشن اور خوب صورتی کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مٹی، پتھر اور میٹل سے بنے برتنوں کے استعمال میں احتیاط بھی ضروری ہے۔ کراکری کی مختلف اقسام ہارے آؤنگل بھی آپ کی دلچسپی کا مرکز رہے گا۔

سردیوں کی دھوپ میں بیٹھنے کا اپنا ہی مزہ ہے۔ یہ دھوپ صرف گرمائش ہی نہیں بلکہ دماغ ذہنی کے حصول کا بھی ذریعہ ہے۔ دن کے مخصوص اوقات میں سورج کی دھوپ کا سامنا کرنا جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے۔ وقت نکال کر آپ بھی دھوپ میں بیٹھیں۔ اس ماہ ایک طرف سستی برابری کرکس کا تہوار منائے گی تو دوسری طرف یوم کا بہار عظیم بھی بھرپور توش و ترش سے منایا جائے گا۔ اس دن کی تعلیم میں خود کو اچھا شہرین اور پاکستانی بنانے کے لیے اپنے حقوق و فرائض کا جائزہ لیں اور اپنی ذمہ داریوں کو احسن طریقے سے سرانجام دیں تاکہ ایک روشن مستقبل کی بنیاد رکھی جاسکے۔



عطیہ عباس

قارئین کرام! آپ کی قیمتی آراء اور مسلسل تعاون کی بدولت آپ کا میگزین "شیف اسٹیشن" کوکک اور ہاؤس ہولڈ میں ایک نمایاں مقام حاصل کر چکا ہے۔ اس کی بے پناہ مقبولیت و پسندیدگی کو دیکھتے ہوئے بعض جعل ساز "شیف اسٹیشن" سے ملنے جلتے نام والے رسائل مارکیٹ میں لارہے ہیں۔ ہمارا آپ سے اتنا ہے کہ اپنے ہا کر اور بک اسٹال سے صرف اور صرف "شیف اسٹیشن" خریدنے پر ہی اصرار کیجیے۔ اگر کوئی ہا کر آپ کو "شیف اسٹیشن" کی بجائے اس سے ملنے جلتے نام والا میگزین دینے کی کوشش کرے تو فی الفور ادارہ ہذا کے نوٹس میں لے کر آئیں۔ آپ کا ساتھ ہمارے لیے باعث افتخار ہے۔

chefspecial@jbdpress.com

نگران اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
ایڈیٹر : فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس
اسسٹنٹ ایڈیٹر : محمد اقبال قریشی
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا اظہر
پروڈکشن ایڈیٹر : شاہد شفیق

پیرسٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ
مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129
عروج نفیس، جاوید اقبال : 0320-7755122
کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122
نبیل نیاز : 0320-7755122
سناشر : 89 دین پور روڈ، جی. او. آر. نزد جیل روڈ، لاہور
میگزین آفس : 89 دین پور روڈ، جی. او. آر. نزد جیل روڈ، لاہور
کراچی آفس : 31- سی میزنائٹ فلور، ایف۔ 3۔ اے۔ 22۔ ایسٹ سنٹریت، فیزا ڈیفنس، کراچی۔
021-35383410

UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104, Al Barsha I UAE.
Tel: +971 4-4475 920

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور : آرڈو بازار : 042-37220879
سنگھان نیوز ایجنسی : 0300-4009578
کراچی : آرڈو بازار : 021-32765086
گلستان نیوز ایجنسی : 021-32733755
اشرف بک ایجنسی : 0300-2680248
پشاور : زرباغ خان نیوز ایجنسی : 051-5774682
حیدرآباد : مہران نیوز ایجنسی : 0333-5205014
گجرات : خالد بک اسٹال : 091-2213525
کوئٹہ : انصاری بک اسٹال : 022-2780128
0322-3481676
0333-8421027
053-3521020
081-2826741



www.jbdpress.com

Chief Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan
please contact: info@jbdpress.com

ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____
Name (Mr/Mrs/Ms) _____
Address _____

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:
Circulation Manager
Chief Special
89, Dane Pui Road, GOR I, LHR, Pakistan.
Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer:
Account Title: Chief Special
Account # 1787-79000826-03
Habib Bank
Riwaz Garden Branch, Lahore Pakistan



فہرست

Vol-6 Issue-IX December 2014



اداریہ 8

اصل شکر 14

ساز و عنایت 56

Fight Dandruff Naturally 58

A month of festive and Joy 60

کراکری 64

ڈرائی فروٹس 66

Russian Cuisine 68

Colour is your Style 70

وٹامن ڈی 72

حکیم آغا کے مفید مشورے 74

معاملات رسول ﷺ 76

”باتوں سے خوشبو آئے“

فلک شیخ 108

MONTHLY HOROSCOPE

برج قوس 110

فیروز کارڈز دسمبر 2014ء 112

Fashion Showbiz

Brands Corner 114

فیشن شوٹ 116

Movie Club 122

Recipes

Chocolate 78

Low-cal Recipes

104

بیک پارلر ریسپیز...

اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

سوسہ میکرونی

- (1) نیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 7۵۵ منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- چین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قلم اور پیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا براؤن اور 6 عدد ہری مرچیں ڈال کر بھونیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں پھر پاستا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انڈہ پھینٹ کر پیسٹ بنائیں۔
- سوسے کی پی لیسٹیں۔ قلم اور پاستا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے سوسے بند کریں۔
- تیل گرم کر کے گولڈن براؤن ہونے تک سوسوں کو ڈیپ فرائی کریں۔

اچاری میکرونی

- (1) نیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 7۵۵ منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- چین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی کٹی ہوئی)، 1 چمچ اورک اور 1 چمچ لہسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھونیں۔
- 300 گرام ہون لیسٹن ہوئی (چوکور کٹی ہوئی) اور پیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔
- پھر 1 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آدھا کپ دی، 4 عدد ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیز آگ پر 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔

بیف فحیتا اسپیکھٹی

- (1) نیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 7۵۵ منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- چین میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔ 300 گرام ہون لیسٹ بیف ہوئی (لہائی میں کٹی ہوئی) ملا کر بھونیں۔ پھر پیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ مکئی کا آٹا، 3 کپ پانی میں ملا کر چین میں ڈالیں اور مستعمل چمچ چلائیں۔ 1 سرخ لال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیانی کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزید پکائیں۔
- اب 2 عدد کٹے ہوئے ٹماٹر کے کمرے ڈالیں اور تمام اشیاء کو بیک پارلر اسپیکھٹی کے ساتھ ملائیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

بیف کیجن اسپیکھٹی

- (1) نیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 7۵۵ منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- چین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی کٹی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک بھونیں۔
- 300 گرام ہون لیسٹ بیف ہوئی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھونیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور پیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے اور 5 کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزید 5 منٹ بھونیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن تکہ میکرونی

- (1) نیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 7۵۵ منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- چین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر 3 منٹ بھونیں۔ اب 500 گرام مٹن ہوئی ڈال کر 5 منٹ مزید بھونیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزید فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- ہری مرچوں اور تیار شدہ میکرونی کے ساتھ پیش کریں۔



www.bakeparlor.com

لوہ قلم

اصل شکر



سرفراز شاہ

دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو

ایک بزرگ نے فرمایا کہ ”کسی نعمت کے مل جانے پر اللہ کی شکر گزاری شکر ہے لیکن کسی مصیبت کے نازل ہونے پر شکر ادا کرنا شکر ہونے کی نشانی ہے۔ شکر وہ ہے کہ اگر دیر تک کچھ نہ ملے تو اس پر بھی شکر ادا کرے۔“ ”شکر“ کے اصطلاحی معنی ہیں شکر کا شکر ادا کرنا۔ اللہ نے اپنے لیے یہ نام پسند فرمایا اور اس کے اسماء الحسنیٰ میں سے ایک نام شکر بھی ہے۔

اب بہت سے لوگوں کے ذہنوں میں یہ سوال ابھرے گا کہ رب تعالیٰ کیسے کسی کا شکر گزار ہو سکتا ہے؟ رب تعالیٰ نے اپنے آپ کو شکر اس لیے کہا

”قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ تم پر کوئی مصیبت نہیں آتی ماسوائے تمہارے اپنے ہاتھ کے!“

”اور جو بڑے تم پر کوئی سختی سووہ بدلے ہے اس کا جو کامیاب تمہارے ہاتھوں نے اور معاف کرتا ہے وہ بہت سے گناہ۔“ (سورۃ الشوریٰ)

”جب کوئی بندہ رب کا شکر ادا کرتا ہے تو رب تعالیٰ اسے پسند فرماتا اور اس کی تعریف کرتا ہے“

ورنہ رب تعالیٰ کی شان کریں تو یہ ہے کہ وہ معاف کر دیتا ہے۔ گرفت نہیں کرتا۔

شکر ادا کرنے کا بہترین طریقہ

دعا کی طرح شکر بھی ایسی کیفیت ہے جس کا مختلف اولیائے کرام نے مختلف انداز میں ذکر کیا ہے۔ اُن کے نزدیک شکر ادا کرنے کے پانچ طریقے ہیں۔

1- زبان سے شکر

جب کوئی انسان زبان سے شکر ادا کرتا ہے تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ وہ نہایت عاجزی سے نعمت عطا کرنے والے کا احسان بھی مانے اور اس کی تعریف بھی بیان کرے۔

2- قلب سے شکر

انسان اپنے آپ کو نہایت عاجز جانے اور دل میں مان لے کہ اللہ

کہ جب کوئی بندہ اس کا شکر ادا کرتا ہے تو اس کے جواب میں وہ اس بندے کا شکر ادا کرتا ہے۔ یہ بات مجازاً اس نے اپنے آپ سے منسوب کی ہے۔ ورنہ اس کی حقیقت کچھ اور ہے۔ یہ مجازاً یوں ہے کہ جس طرح رب نے کہا کہ بڑائی کا بدلہ بڑائی ہے جب کہ درحقیقت بڑائی کا بدلہ بڑائی نہیں بلکہ بھلائی ہے۔ اسی طرح شکر کا بدلہ شکر ہے۔ یہ مجازاً ہے۔ لیکن اس کی اصل تشریح یہ ہے کہ جب کوئی بندہ رب کا شکر ادا کرتا ہے تو رب تعالیٰ اسے پسند فرماتا اور اس کی تعریف کرتا ہے۔ یہ شکر کا بدلہ ہے اور اس نسبت سے وہ شکر ہے۔ یہ جو مصیبت نازل ہونے پر شکر کی بات ہے، یہ نہ تو سرکشی ہے اور نہ ہی رغوت۔ بلکہ یہ عاجزی اور خود پیردگی کا ایک اعلیٰ مقام ہے۔ بظاہر تو مصیبت پر رب تعالیٰ کا شکر ادا کرنا رغوت اور چیلنج لگتا ہے لیکن درحقیقت یہ اعلیٰ درجے کی بندگی ہے۔ وہ اس طرح کہ جب اللہ تعالیٰ نے بندے کو نعمت عطا فرمائی تو بندے نے کہا: ”یا باری تعالیٰ! میں تیرا احسان مند اور شکر گزار ہوں کہ تو نے مجھے یہ نعمت عطا فرمائی ہے۔“

جب کوئی

مصیبت آتی

تو

نے مجھے جو بھی نعمتیں عطا کی ہیں، میں ہرگز اُن کے لائق نہیں تھا، لیکن رب تعالیٰ نے مجھ پر یہ احسان کیا اور مجھے یہ سب نعمتیں عطا کیں۔

3- عملی شکر

انسان اُن حدود کے اندر رہے جو اللہ تعالیٰ نے مقرر کر رکھی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی طے کردہ حدود میں رہتے ہوئے اپنے ارادوں کو نافذ کر دے اور اپنے عمل کو اللہ کے ارادوں کے تابع کر دے۔

4- آنکھوں سے شکر

انسان اپنی آنکھوں سے کسی میں عیب، غامی یا بُرائی دیکھے تو اُس کی پردہ پوشی کرے۔ دیکھی ہوئی بات کو دہرائی نہ کر دے اور کسی کے سامنے اُس کو بیان نہ کرے۔

5- کانوں سے شکر

کانوں سے شکر یہ ہے کہ اگر کسی کے عیب یا غامی بارے میں سنا تو اسے آگے بیان نہ کرے بلکہ پوشیدہ رکھے۔

یہاں شکر: (زبان سے) دنیا دار یا عالم کا ہے۔

دوسرا شکر: (قلب سے) عابد کا ہے۔

تیسرا شکر: (عملی شکر) فقیر کا ہے۔

فقیر کا طریقہ بہت اعلیٰ ہے۔ فقیر خود کو اللہ تعالیٰ کی صفات اور اُس کے نور میں فنا کر دیتا ہے۔

اُس کی اپنی ہستی ختم ہو جاتی ہے اور وہ فنا فی اللہ ہو جاتا ہے۔ میرے نزدیک شکر ادا کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انسان صدق دل سے یہ سمجھے کہ میرے پاس جو کچھ بھی ہے، وہ میرا نہیں، میری محنت کی کمائی نہیں بلکہ میرے رب تعالیٰ کا عطا کردہ ہے۔ میرے پاس جو کچھ ہے اُس پر

میرا صرف اتنا حق ہے کہ میں اپنے اہل خانہ کی اور اپنی جائز ضروریات پوری کر لوں۔ جائز ضروریات پوری ہو جانے کے بعد جو کچھ باقی بچ رہے، اس پر اللہ کے بندوں کا حق ہے خواہ کوئی بھی آکر لے جائے۔ وہ کسی بھی کام آجائے۔



OUR WINTER
RAINBOW
COLLECTION



NOVA ... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets, Ice Ceram Cups and jugs.



چکن ایک سینڈوچ

اجزاء

2 عدد	DAWN بریڈ سلائس
2 عدد (آبالیس)	انڈا
1/4 کپ	چکن (کاٹا، چوڑا)
1 کھانے کا چمچ	ٹماٹر (چوڑا)
1 کھانے کا چمچ	شملہ مرچ (چوڑا)
2 کھانے کے چمچ	مایونیز
1 کھانے کا چمچ	سلاڈ بٹا (چوڑا)
1 چائے کا چمچ	مکھن
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- DAWN بریڈ سلائس کے کنارے کاٹیں اور مکھن لگا کر فوسٹ کر لیں۔
- انڈا پھیل کر موٹا موٹا چوپ کر لیں۔
- پھر اس میں ٹماٹر، شملہ مرچ، سلاڈ بٹا، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، چکن اور 1 کھانے کا چمچ مایونیز مکس کریں۔
- باقی مایونیز DAWN بریڈ سلائس پر لگائیں۔
- ایک DAWN سلائس پر ایک مکچر لگا کر دوسرا DAWN سلائس اوپر رکھ دیں۔
- چپس اور سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

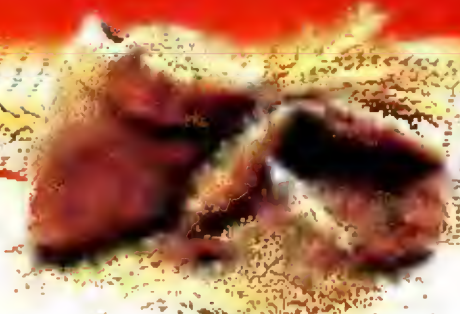


Packed with Proteins

Full of Vitamins

Enriched with Calcium

Iron strength



dawnbread Like us on www.dawnbread.com



Chalthey Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins, Folic Acid and Iron. These give you and your family a healthy spring to your step, all day long.

Packed with
Proteins



Full of
Vitamins



Enriched with
Calcium



Iron
strength



Vitamin
Enriched Bread



www.dawnbread.com

twitter.com/dawnbread Like us on





Special
کوکب



چکن پراٹھا وڈ سلیپٹش آملیٹ



ترکیب

- چکن پراٹھے گرم کر لیں۔
- آملیٹ کے لیے پین میں 2 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے پیاز
- ساتے کریں پھر آلو، مشروم اور ٹماٹر شامل کر کے فرائی کریں۔
- اب آہستگی سے انڈے، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے کس کر لیں۔
- بقیہ آئل شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- سائیڈ تبدیل کریں اور اچھی طرح پکا کر چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم چکن پراٹھے آملیٹ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

2 عدد : ڈان چکن پراٹھا

آملیٹ کے لیے

- انڈا : 2-3 عدد (ہیٹ لیں)
- آلو : 1 عدد (بال کرین کر لیں)
- پیاز : 1 عدد (چپہ)
- ٹماٹر : 1 عدد (چپہ)
- اولیو آئل : 1/2 کپ
- مشروم (چپہ) : 1/2 کپ
- کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
- نمک : حسب ذائقہ



پوٹو بائلز

اجزاء

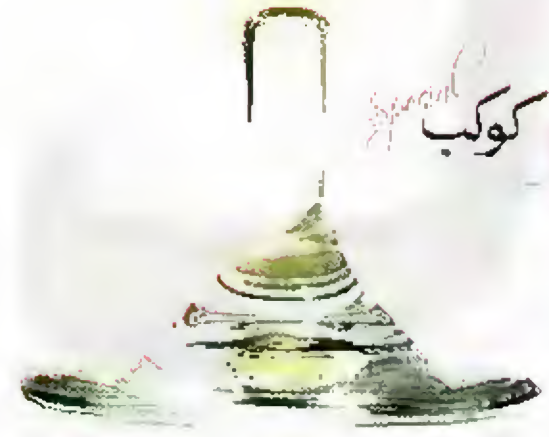
آلو :	1 کلو
بون لیس چکن (باہل کریمیں کر لیں) :	1 کپ
کالی مرچ پاؤڈر :	1 چائے کاجج
دھنیا پاؤڈر :	1 چائے کاجج
زیرہ پاؤڈر :	1 چائے کاجج
ملی پیسٹ :	1 چائے کاجج
ہرادیٹیا (چنے) :	1 کھانے کاجج
ہری مرچ (چنے) :	1 کھانے کاجج
نمک :	حسب ذائقہ
آئل :	فرانگ کے لیے

کوئنگ کے لیے

میدہ :	1 کپ
بریڈ کرمر :	1 کپ
انڈا :	2 عدد
نمک :	1/2 چائے کاجج

ترکیب

- آلو باہل کر چھیل لیں اور میس کر لیں۔
- اب اس میں چکن اور باقی تمام اجزاء مکس کر کے اچھی طرح گوندھ کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اس کی درمیانے سائز کی بالز بنالیں۔
- کوئنگ کے اجزاء میں سے میدہ، نمک اور کرمر مکس کر لیں۔
- ایک باؤل میں انڈا توڑ کر پھیلت لیں۔
- تیار بالز کو پہلے میدے کے آمیزے میں رول کریں۔
- پھر انڈے میں ڈپ کر کے دوبارہ میدے میں رول کریں۔
- گرم آئل میں فرائی کرتے جائیں۔
- فیورٹ ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔



پائن اپیل پیج

اجزاء

پائن اپیل (چکن) :	8-10 عدد
آئس کریم اسکیپ :	1 عدد
لیمون کارس :	1 کھانے کاجج
کوکونٹ کریم :	2 کھانے کاجج
دودھ :	پرائز
برف (کئی ہدف) :	حسب ضرورت

ترکیب

- پائن اپیل رولز، کوکونٹ کریم اور دودھ بلیئنڈ کریں۔
- آئس کریم اور لیمون کارس ڈال کر مزید بلیئنڈ کریں۔
- برف ڈال کر بلیئنڈ کریں اور گلاس میں نکال لیں۔
- گادشنگ کر کے فریش سرو کریں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1





اسپاسی ٹوسٹ

Special
کوکب



اجزاء

بریڈ سلائس	: 4-5 عدد (مکوئی شکل میں کٹ لیں)
آئل	: فرائنگ کے لیے
کھن	: 2 کھانے کے چمچ
بیٹر کے لیے	
بسین	: 1 کپ
دودھ	: 1 کپ
ہرادرہنیا (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوڑا)	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
پانی	: 1/2 کپ

ترکیب

- بیٹر کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔ یکجا ہو جائیں تو تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- بریڈ سلائسز پر کھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- اب بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں فرائی کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

پیشانی میں بیرونی انجمن کوکب، آرٹن اور گاہ بیتہ رونی کے لیے ہمارے پاس ہے۔
برائے معلومات اور سفارشیں کے لیے ہمیں





Special
کوکب

پین تھائی فٹش

اجزاء

فٹش فلی	: 2 عدد
سرخ شملہ مرچ	: 1 عدد (سائس کاٹ لیں)
نارنگی	: 3 عدد
آنا	: 1 کھانے کا چمچ
کھن	: 1 کھانے کا چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
کیٹولا آئل	: فرائنگ کے لیے
سلاد کے لیے	
کھیرا	: 1 عدد (سائس)
ہری پیاز	: 2 عدد (چوڑے)
پیٹ	: 1/2 کپ (دست کر لیں)
فٹش سوس	: 1 کھانے کا چمچ
براؤن شوگر	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ	: 1 عدد (کٹ کر چھپ کر لیں)
لہسن	: 1 جوا (چوڑے)
ہرا دھنیا (چوڑے)	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- فٹش فلی پر نمک، آنا اور کالی مرچ پاؤڈر لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل اور کھن اکٹھے گرم کریں۔ فٹش فلی ڈال کر دونوں طرف سے فرائی کر لیں۔
- نارنگی کو گرم پانی میں ڈالیں۔ نرم ہو جائیں تو چھیل کر میٹھ کر لیں۔
- پھر ہلکی آگ پر تھوڑی دیر نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر پکائیں اور پیوری تیار کر لیں۔
- دوسرے پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے شملہ مرچ فرائی کریں۔
- باؤل میں سلاد کے تمام اجزاء اور شملہ مرچ مکس کر لیں۔
- سرنگ پلیٹ میں نارنگی کی پیوری ڈالیں۔
- اوپر سیلڈ اور پھر فٹش فلی رکھ دیں۔
- فریش سرو کریں۔

Free Delivery
Available
NOW



Chef KOKAB'S
All-Time Favourite Recipes





کرچی چکن و رائس



Special
کوکب

اجزاء

چکن	: 1/2 کلو (اسٹریپس)	کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچ
چاول	: 1/2 کلو (اپے ہوئے)	نمک	: 1/4 چائے کا چمچ
سلاڈ پتا	: 2-3 عدد	انڈا	: 2 عدد
آئل	: فرائنگ کے لیے	میری نیشن کے لیے	
کھیرا (سلائس)	: سرونگ کے لیے	سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
ٹماٹر (سلائس)	: سرونگ کے لیے	فرائو سوس	: 2 کھانے کے چمچ
میڈہ	: 1 کپ	کٹی سرخ مرچ	: 1/2 چائے کا چمچ
بریڈ کرمبر	: 1/2 کپ	نمک	: حسب ذائقہ
		کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- بیٹر کے اجزاء میں تھوڑا سا پانی شامل کر کے بیٹر تیار کر لیں۔
- چکن کو بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں کرچی فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں چکن نکالیں۔ سائیڈ پر چاول، کھیرا، ٹماٹر کے سلائس اور سلاڈ چما رکھ دیں۔
- سوفٹ ڈرنک کے ساتھ سرو کریں۔

نارنجی رنگ کے آئل میں لڑائی کرتے ہوئے چکن کو سرخ کر لیں۔
اور آئل کو ہلکا سا گرم کر لیں۔





شیف مدھر Special



کیرٹ اور نچ لیموننڈ

کرپی فٹ پلیٹ

اجزاء

فٹ	1 کلو (کوڑے کاٹ لیں)	ماپوسوس کے لیے
میدہ	1 کپ	کھٹی کریم
بریڈ کریمز	1 کپ	ماپونیز
انڈا	2 عدد (چینٹ لیں)	چلی سوس
پانی	4 کھانے کے چمچ	لیموں کارس
ادرک لہسن پیسٹ	2 چائے کے چمچ	ریڈش سالسہ
ہر ادھنیا	1 گٹھلی (بے)	پیاز
ٹمک	حسب ذائقہ	لائم
گٹھلی کالی مرچ	حسب ذائقہ	سرخ مولی
دیچی ٹیل آئل	فرانگ کے لیے	ایو کاڈ (کیوز)
چپاتی (گرم)	سرنگ کے لیے	اولیو آئل
لائم (سائس کاٹ لیں)	3 عدد (گھرنک کے لیے)	سرخ مرچ پاؤڈر
بند گوبھی (کھن کر لیں)	1 پاؤ (گھرنک کے لیے)	ہر ادھنیا
		ٹمک
		کالی مرچ (کھن کر لیں)

ترکیب

- ماپوسوس کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- سالسہ کے تمام اجزاء بھی مکس کر کے رکھ دیں۔
- میڈہ، انڈا اور پانی گھول کر بیٹر تیار کر لیں۔ اب اس میں کریمز بھی مکس کر لیں۔
- فٹ کو ٹمک، کالی مرچ اور ادرک لہسن پیسٹ لگا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں کرپی فرائی کر لیں۔
- کچن بورڈ پر گرم گرم چپاتی رکھیں۔
- اوپر تھوڑی سوس ڈالیں۔ فرائیڈ فٹ رکھ کر تیار سالسہ ڈال دیں۔
- کٹی بند گوبھی، ہرے دھنیے اور لائم سلائس سے سجا کر سرو کریں۔
- چائیں تو چپاتی رول کر لیں یا پھر فٹ، سالسہ اور سوس الگ الگ سرو کریں۔

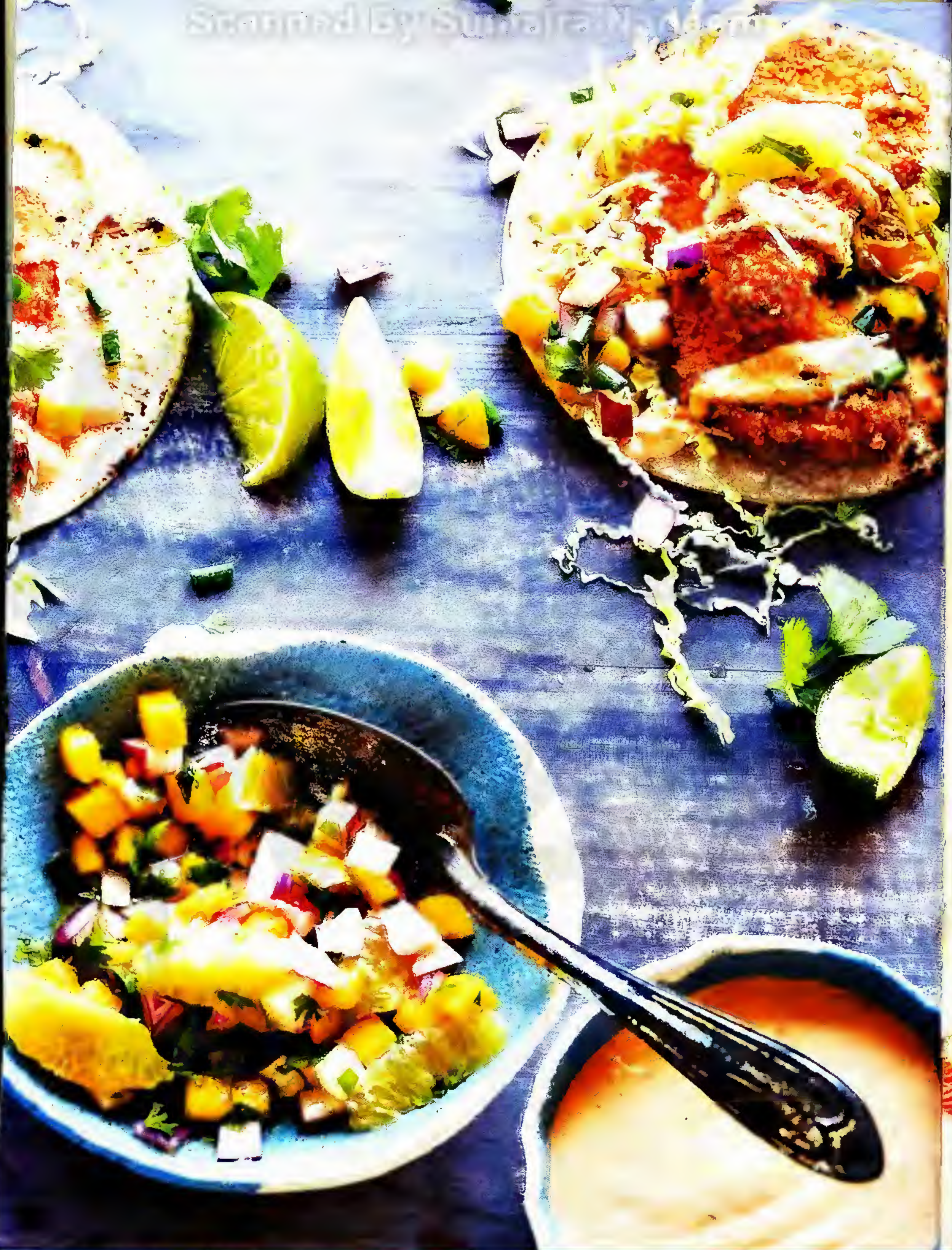
اجزاء

گاجر	5 عدد (چینٹ لیں)
سنگترہ	2 عدد (چینٹ لیں)
لیمونس	2 عدد (چینٹ لیں)
ادرک کا پانی	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

- سنگترے اور لیموں کے بیج نکال کر جوس نکال لیں۔
- اب گاجر کا بھی جوس نکالیں۔
- تمام جوس اور ادرک کا پانی مکس کر لیں۔
- گلاس میں نکال کر فریش سرو کریں۔







اسٹیک مشروم اینڈ اونین کباب

شیف مدھر Special



اجزاء

2 عدد (سوناٹ لیں)	پیاز
8-10 عدد	بے بی مشروم
1 کھانے کا چمچ	مسٹرڈ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	روز میری (کٹی ہوئی)
6 کھانے کے چمچ	اولیو آئل
6 کھانے کے چمچ	سرکہ
1 پاؤ (کیور)	بیف اسٹیک
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت (پانی میں بخاویں)	وڈن اسکیورز

ترکیب

- باؤل میں سرکہ، مسٹرڈ پاؤڈر، روز میری، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل مکس کریں۔
- اب اس میں بیف کیورز، مشروم اور پیاز ڈال کر ایک گھنٹے کے لیے میری ٹیٹ کریں۔
- پھر باری باری اسکیورز میں پروالیں۔
- پہلے سے تیز گرم گرل میں رکھ کر گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔





شیف مدھر جی

اجزاء

فیش فلی	: 1 1/2 پاؤ
آئل	: فرنگ کے لیے
چاول (آبے ہوئے)	: سرونگ کے لیے
میری نیشن کے لیے	
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
ادریک بسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کارس	: 2 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

سار سالہ کے لیے

پیاز	: 1/2 عدد (باریک چوڑے)
نمافر	: 1/2 عدد (چوڑے)
ایو کاڈو (کیڑے)	: 1 کپ
برادھنیا (چوڑے)	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کارس	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

فیش و تکی سالہ

ترکیب

- فیش پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- سالہ کے تمام اجزاء بھی مکس کر کے رکھیں۔
- میری نیٹ کی ہوئی فیش گرم آئل میں اچھی طرح فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں تیار فیش رکھیں۔
- اوپر سالہ ڈال دیں۔ چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

پیشکش کنندہ: ریسٹورانٹ "پاک سوسائٹی" لاہور



شیف

Chef Special

PRIME

BANASPATI

Additional
Vitamin E



پرائم کا وعدہ

صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion

Ingredients

- Palm Oil / Olien, CSO, SFO, SBO
- Vitamin A 33 iu/g
- Vitamin D 2.6 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100
E-mail: primebanaspati@gir.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com





اطالین گرین سیلڈ

شیف مدھر Special



اجزاء

1 کپ :	ایو کاؤڈ (جین)
1/2 کپ :	پیاز (ہریک رنگ)
1/2 کپ :	بند گوہی (جین)
1/4 کپ :	سرخ شملہ مرچ (کیڑ)
3 کھانے کے چمچ :	ڈرائی ٹس (ہریک چہ)
مردنگ کے لیے :	سلا دپتا
1 کھانے کا چمچ :	لیمون کارس
3 کھانے کے چمچ :	اولیو آئل
1/4 چائے کا چمچ :	براؤن شوگر
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ذائقہ :	کالی مرچ پاؤڈر

ترکیب

- ڈریسنگ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- سیلڈ کے تمام اجزاء ڈریسنگ میں شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- سر دنگ پلیٹ میں سلا دپتا رکھ کر تیار سلا دڈالیں۔
- فریش سر د کریں۔

ایو کاؤڈ کا استعمال صحت اور جن کی حفاظت کا ضامن ہے۔
اس کا ہمارا ملک جلد اور بالوں کو چمک دار بناتا ہے۔





حیدرآبادی سبزی پلاؤ

ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں پیاز فرانی کریں۔ پھر ادک لہسن پیسٹ ساتھ کریں۔
- ٹماٹر نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر ٹماٹر گل جانے تک پکائیں۔
- اب دہی اور سبزیاں ڈال کر سبزیاں گل جانے تک پکے دیں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر دو تین اُبال آنے دیں۔
- پھر چاول ڈال کر دو گنی رکھ کر اُبال لیں۔ 5-7 منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

چاول	: ½ کلو (بھکاری)
ٹماٹر (۱۲)	: 1 عدد (چوڑے)
پیاز	: 2 عدد (چوڑے)
گاجر	: 2 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
آلو	: 2 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
مٹر (دائے)	: ½ کپ
دہی	: ½ کپ
ہری پیاز (چوڑے)	: ¼ کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کاجی
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کاجی
ہلدی	: ½ چائے کاجی
ادک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کاجی
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت
مکھن	: فرائنگ کے لیے
ہرا دھنیا (پتے)	: گارنشنگ کے لیے



Chef Special





چکن نوڈلز سوپ

اجزاء

بون لیس چکن (پکا ہوا)	: 350 گرام (کیوبز)
نوڈلز	: 1 پیکٹ
پیاز	: 1 عدد (باریک کاٹ لیں)
مٹر کے دانے	: 1/2 کپ
مشروم (سلائز کئے ہوئے)	: 1/2 کپ
پانی	: 4 کپ
اولیو آئل	: 1 کھانے کا چمچ
کارن فلوور	: 2 کھانے کے چمچ (1/2 کپ پانی میں گھولیں)
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
نمک	: حسب ذائقہ
ہری پیاز	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- بین میں آئل گرم کر کے چکن، مشروم، مٹر اور پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- اب اس میں پانی اور نوڈلز ڈال کر ابالیں۔
- نوڈلز گل جائیں تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- اب کارن فلوور بھی ڈال دیں۔
- سوپ تیار ہونے پر ہری پیاز سے گارنشنگ کر کے سرور کریں۔

ہاٹ اینڈ سوپ

اجزاء

شملہ مرچ (مٹن کی ٹی)	: 2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز (جڑیں)	: 2 کھانے کے چمچ
چلی پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
کارن فلوور	: 1 1/2 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
گاڑ (مٹن کی ٹی)	: 2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو سوس	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
چینی	: 1/2 چائے کا چمچ
بند گوہی (مٹن کی ٹی)	: 1/4 کپ
پانی	: 4 کپ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- پانی میں چلی پیسٹ، سویا سوس، سرکہ، ٹماٹو سوس، چینی، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر ابالیں۔
- جب ابلنے لگے تو شملہ مرچ، ہری پیاز، گاڑ اور بند گوہی شامل کر کے 2 منٹ پکائیں۔
- پھر کارن فلوور کو 1/4 کپ پانی میں گھول کر شامل کریں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرور کریں۔







شیف عدیل



وچکی سوپ

اجزاء

3 عدد	بند گوشتی (پٹے)
2 عدد	گاجر
2 عدد	پیاز
2 عدد	شملمہ مرچ
2 عدد	چکن کیوبز
1/2 چائے کاس	کالی مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- تمام سبزیاں کاٹ کر 6 گلاس پانی میں اُبالیں۔
- سبزیاں گل جائیں اور پانی آدھا رہ جائے تو چکن کیوبز شامل کر کے چند منٹ پکائیں اور چھ لٹے سے اتار لیں۔
- اب اسے تھوڑا اٹھڑا کر کے اچھی طرح پھینڈ کر لیں۔
- دوبارہ ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

گاجر ذہنی پریشانی کم کرتی اور طبیعت کو تازگی بخشتی ہے ہاضمہ کی خرابیوں کو دور کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔



بین کارن سوپ

اجزاء

- 1 پاؤ (کیڑا) : بون لیس چکن
- 1 لیٹر : پانی
- 2 کھانے کے چم : سرخ لوبیا
- 2 کھانے کے چم : چلی سوس
- 3 کھانے کے چم : کارن فلور
- 3 کھانے کے چم : سرکہ
- 1 کھانے کا چم : آمل
- 1/2 کپ : سویٹ کارن
- 1/2 کپ : ٹماٹو کچپ
- حسب ذائقہ : نمک، کالی مرچ پاؤڈر



شیف عدیل



چکن تھائی سوپ

اجزاء

- چکن اسٹاک : 1 لیٹر
- ہری مرچ : 2 عدد
- چاڈل : 1/2 کپ (آپٹے ہوئے)
- چکن (اسٹریپر کٹ میں) : 1/2 کپ (آپٹے ہوئے)
- سرکہ : 1/4 کپ
- نمک، کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن اسٹاک اُبال لیں۔
- اس میں ہری مرچ، چاڈل اور چکن ڈال کر پکائیں۔
- اُبلنے لگے تو سرکہ، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر 3-4 منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔





کیسر اندریانی

اجزاء

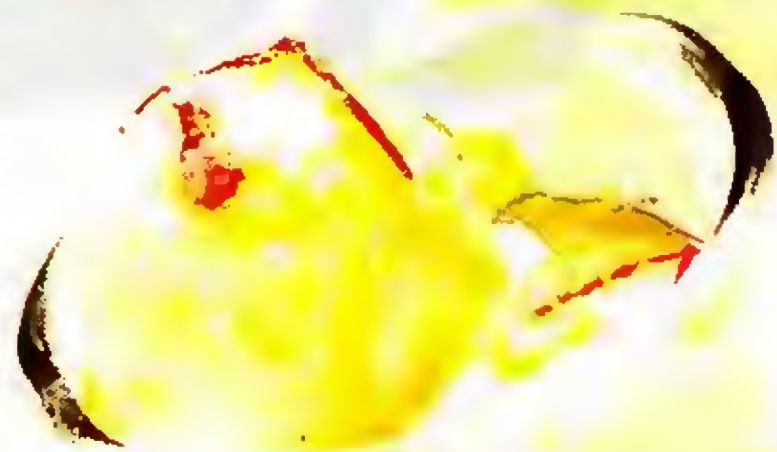
رس گھلے (بھرنے)	: 20-25 عدد
دودھ (بالائی سیت)	: 1 1/2 لٹر
فریش کریم	: 1 کپ
چینی	: 3/4 کپ
کھویا (کٹ کر لیں)	: 1/2 کپ
بادام	: 1/2 کپ (چھیل کر لیں)
زعفران	: چند ریشتے
پستہ	: 8-10 عدد (کٹ لیں)

ترکیب

- دودھ ابال لیں۔ پھر بکلی آگ کر کے اتنا پکا لیں کہ آدھا رہ جائے۔
- کھویا، کریم، چینی اور زعفران شامل کر کے چینی گھل جانے تک پکائیں۔
- ایک باؤل میں رس گھلے رکھیں اور اوپر تیار دودھ ڈال دیں۔
- تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سرو کرتے وقت پستہ، بادام سے گارنش کر لیں۔



NOVA®
GLASSWARE



مصالحہ میمفرٹ

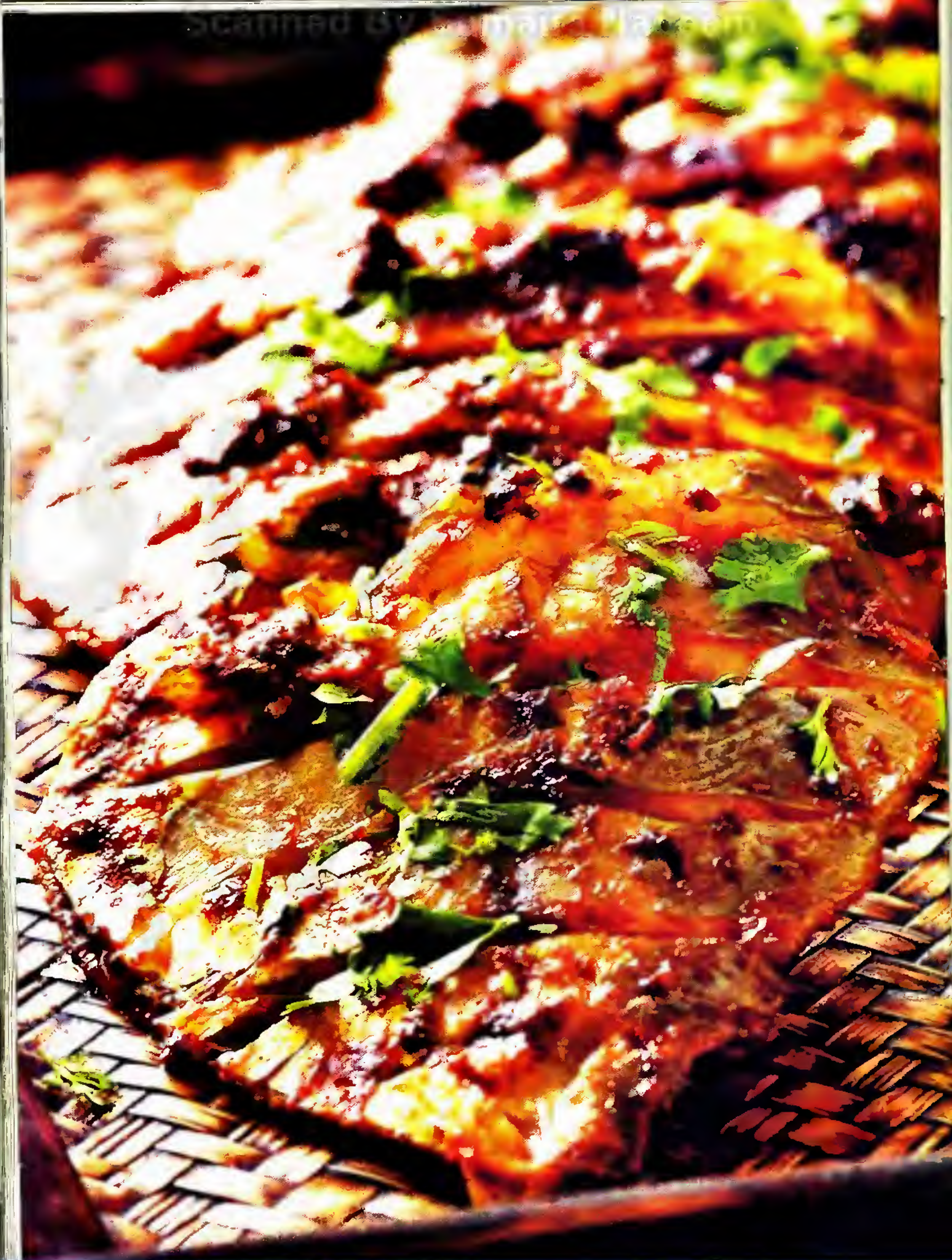
اجزاء

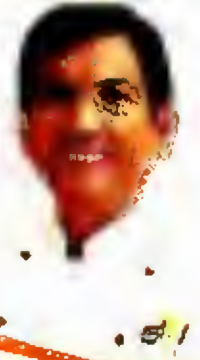
میمفرٹ (600 گرام)	: 2 عدد
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
لونگ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
بلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
اٹلی کا گودا	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (بڑا)	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 1/2 کپ
چاول کا آٹا	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
کٹی کالی مرچ	: حسب ذائقہ

ترکیب

- میمفرٹ کے دونوں طرف 1 سینٹی میٹر گہرے کٹ لگائیں پھر نمک، کٹی کالی مرچ، سرخ مرچ پاؤڈر اور بلدی لگا کر 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- دو کھانے کے چمچ آئل میں لہسن، سرخ مرچ پیسٹ، ہرا دھنیا پیسٹ، اٹلی کا گودا، لونگ پاؤڈر اور نمک ملا کر میمفرٹ کے چاروں طرف لگائیں اور مزید 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- تومے پر بقیہ آئل گرم کریں اور میمفرٹ پر چاول کا آٹا لگا کر فرائی کریں۔
- ایک سائیز گولڈن براؤن ہو جائے تو دوسری طرف سے پکالیں۔
- ہرے دھنیے سے گارنش کر کے پیش کریں۔







پنجابی دال مونگ

اجزاء

مونگ کی دال	: 3/4 کپ (بھوری)
ہر اہسن (چوڑا)	: 1/2 کپ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ہری مرچ پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ہلدی	: 1/4 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1/4 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ
ہینگ	: 1 چمکی
نماڑ	: 2 عدد (چوڑا)
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- پریشر کک میں دال، ہلدی، نمک اور تین کپ پانی ڈال کر دو وٹل بجتے تک پکا کر اتار لیں اور سائیڈ پر رکھ دیں۔
- گہرے پینڈے والی کڑاہی میں آئل گرم کر کے زیرہ کڑکڑائیں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ، ہری مرچ پیسٹ اور ہینگ ڈال کر ایک منٹ پکائیں۔
- اب ہر اہسن ڈال کر مزید ایک منٹ فرانی کریں۔
- نماڑ ڈال کر اتنا پکائیں کہ آئل اوپر آ جائے اور نماڑ گل جائیں۔
- اب دال اور آدھا کپ پانی ڈال کر پکائیں۔
- تیار ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سروس کریں۔





اجزاء

پودینہ (چوڑا) : 2 کھانے کے چمچ	چپاتی کے لیے	میدہ : 1 1/2 پاؤں
ادرک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ	آئل : 1 کھانے کا چمچ	نمک : 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ	فلنگ کے لیے	چکن قلم : 1/2 کلو
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	پیاز : 2 عدد (چوڑا)	ہری مرچ : 5 عدد (چوڑا)
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	انڈا : 6 عدد	زعفران (بٹے) : چند عدد
لیمن جوس : 2 چائے کے چمچ	آئل : 2 کھانے کے چمچ	ہراوحنیا (چوڑا) : 2 کھانے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ		
بلدی : 1/4 چائے کا چمچ		
گھی : 1/2 کپ		
دودھ : 1/2 کپ		
چیز (کٹنی، بونی) : 150 گرام		
نمک : حسب ذائقہ		

ترکیب

- میدے میں نمک، ایک کھانے کا چمچ آئل اور حسب ضرورت پانی ڈال کر اچھی طرح سے گوندھ لیں۔
- اب گیلے کپڑے سے ڈھانپ کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر نو برابر حصوں میں تقسیم کر کے بیلین اور گرم توے پر چپاتیاں تیار کر لیں۔
- فلینگ کے لیے بین میں گھی گرم کر کے پیاز سائے کریں۔
- پھر ادرک، لہسن پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔
- سرخ مرچ پاؤڈر، بلدی، ہری مرچ اور قلم ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں۔
- خشک ہونے لگے تو لیموں کا رس، زیرہ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر چولھے سے اتار کر بلینڈ کر لیں۔
- چار انڈے اُبال کر چوپ کر لیں۔ باقی، انڈے پھیست کر سائیڈ پر رکھ دیں۔ زعفران کو دو کھانے کے چمچ پانی میں بھگو دیں۔
- کیک بین میں برش سے آئل لگائیں اور ایک چپاتی بچھائیں۔
- اس پر تھوڑا سا دودھ، دو چمچ قلم، چوڑا انڈا، چیز، ہراوحنیا، پودینہ پھیلائیں اور پھیلتے ہوئے انڈے سے برش کر دیں۔
- اس کے اوپر دوسری چپاتی رکھ کر اسی طرح تھیں لگاتے جائیں۔
- آخر میں زعفران ملے پانی سے برش کر کے 180°C پر گرم اوون میں آم سے گھنٹے کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر پلیٹ میں نکال کر سرو کریں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd. Bahawalpur

Head Office: 6-B/2, Tipu Shaheed Road, Model Town, A, Bahawalpur

UAN: 062-111-266-277 Fax: 062-2887407

شیف سنجیو Special



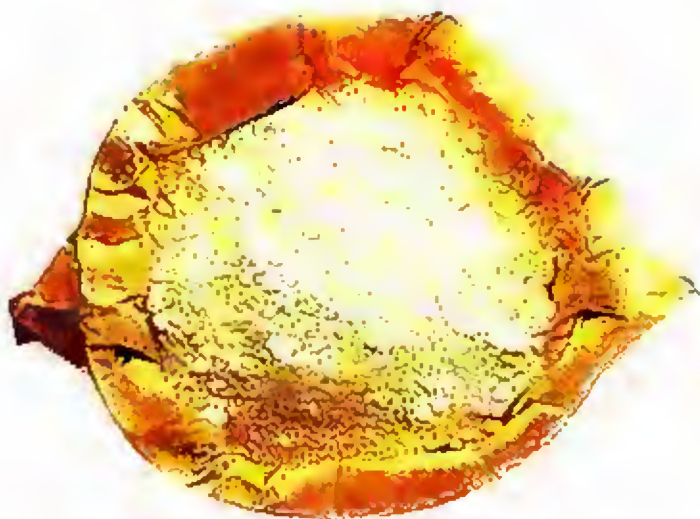
بیکڈ کرنجی

اجزاء

2 کپ :	سبجی
1/2 کپ :	کشتش
1/2 کپ (چپہ) :	بادام
1 کپ :	براؤن شوگر
1 کپ :	دودھ
1 1/2 کپ :	گندم کا آنا
1/2 کپ :	شہد
1 چائے کاجج :	مکھن
1 چائے کاجج :	سوڈا ہائی کاربونیٹ
1 چائے کاجج :	الائیچی پاؤڈر
1 چائے کاجج :	اونیس سیڈز
حسب ذائقہ :	نمک

ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں سوجی اور الائیچی پاؤڈر فرائی کریں۔
- خوشبو آنے لگے تو براؤن شوگر، بادام اور کشتش ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر چولھے سے اتار لیں۔ فٹنگ تیار ہے۔
- آٹے میں باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں۔
- اب اس کے پیڑے بنائیں اور پوریاں تیل لیں۔
- پوریوں کے درمیان میں فٹنگ رکھ کر ”بان مون“ کی شکل میں رول کر لیں۔
- اب پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرو کریں۔



Cyra Inayat



دین اور دنیا، اگر کوئی ان سب کو ایک ساتھ لے کر چل سکتا ہے تو وہ ہماری خواتین ہیں۔ سائرہ عنایت بھی ایسی ہی ایک باہر خاتون ہیں جو بڑی خوش اسلوبی سے گھر کے ساتھ ساتھ اپنی ورکشاپ Cake Wise بھی چلا رہی ہیں۔ بیکنگ سائرہ کا شوق تھا جو اب پروفیشن بن گیا ہے۔ اپنی ورکشاپ میں وہ کیکس تیار کرتیں اور لوگوں کی خوشیوں کو دوبالا کرتی ہیں۔ اگر آپ نے آرڈر پر ایک تیار کروانا ہو تو ان سے رابطہ کر سکتی ہیں۔ سائرہ عنایت سے بات چیت کر کے بہت کچھ سیکھنے کو ملا۔ ان سے کی گئی گفتگو آپ کی دلچسپی کی بھی حامل رہے گی۔

شیف اسٹیشل: اپنے بارے میں کچھ بتائیں؟
سائرہ عنایت: میں نے انٹیریئر ڈیزائننگ میں کالج آف ہوم اکٹانکس لاہور سے ماسٹر کیا۔ 2006ء میں میری شادی ہوئی اور اب ماشاء اللہ تین بچے ہیں۔
شیف اسٹیشل: ڈیزائننگ سے بیکنگ کی طرف رجحان کیسے ہو گیا؟
سائرہ عنایت: ماسٹرز کے دوران ہی میری شادی ہو گئی۔ اس کے بعد ساری توجہ گھر اور بچوں کی طرف رہی۔ اس لیے اپنی اسٹڈی کے مطابق فیلڈ جو ان نہیں کر سکی۔ بیکنگ میں میری دلچسپی تھی۔ جب میں 9th کلاس کی اسٹوڈنٹ تھی تو میں نے پہلی بار براؤنی بنائی۔ میری خوش قسمتی تھی کہ بیکنگ میں میرا تجربہ اچھا رہا، ورنہ کوئنگ کی سب سے مشکل فیلڈ بیکنگ ہی ہے۔ اس سے مجھ میں اعتماد پیدا ہوا۔ البتہ گزشتہ سال سے پہلے تک یہ محض میرا مشغلہ تھا۔

شیف اسٹیشل: باقاعدہ آغاز کب کیا؟

سائرہ عنایت: جب میں گھر میں کوئی چیز بیک کرتی تھی تو سب کو بہت پسند آتی تھی۔ میری دلچسپی اور مہارت دیکھتے ہوئے گھر والوں، خاص طور پر میرے شوہر نے بہت حوصلہ افزائی کی۔ میرے بھائی نے USA سے مجھے بیکنگ کے Utensils بھجوائے۔ تب مجھے ان کا استعمال بھی نہیں آتا تھا۔ اس ضمن میں مجھے انٹرنیٹ سے بہت رہنمائی ملی۔ اپنی صلاحیتوں کا اندازہ مجھے اس وقت ہوا جب آسٹریلیا میں مقیم ایک فیملی نے پاکستان میں کسی کو wish کرنے کے لیے ایک کارڈر

دیا۔ یہ میرے لیے بہت اعزاز کی بات

بیکنگ میں میرا تجربہ اچھا رہا، ورنہ کوئنگ کی سب سے مشکل فیلڈ بیکنگ ہی ہے

سائرہ عنایت: شروع میں مجھے کیک کے وزن سے متعلق پریشانی ہوتی تھی۔ کبھی وزن کم یا زیادہ ہو جاتا تھا۔ اب ایسا مسئلہ نہیں ہوتا۔
شیف اسٹیشل: آپ کو خود کون سا کیک پسند ہے؟
سائرہ عنایت: مجھے چاکلیٹ فنج کیک بہت پسند ہے۔
شیف اسٹیشل: زیادہ تر آرڈر کس کیک کا آتا ہے؟
سائرہ عنایت: کلائنٹس کو جو کیک پسند آئے وہ بار بار اسی کا آرڈر کرتے ہیں۔ زیادہ تر اسٹرابیری، لیمن، بیویری کے آرڈر آتے ہیں۔ ہمارے ہاں لوگوں کو چاکلیٹ بہت زیادہ پسند ہے۔ چاکلیٹ کیک کی ایمانڈ بھی زیادہ ہے۔
شیف اسٹیشل: آپ کے کیکس کی پرائس رینج کیا ہے؟

سائرہ عنایت: میں عموماً ایک پاؤنڈ کے 1000/- چارج کرتی ہوں۔ یہ اجراء اور محنت پر منحصر ہے۔

شیف اسٹیشل: کیا آپ کوئنگ کلاسز بھی کر داتی ہیں؟

سائرہ عنایت: ابھی تو نہیں کر داتی۔ یہ میری فیوچر پلاننگ کا حصہ ہے۔





قدرت کا انمول تحفہ

سردی آتے ہی شروع ہو جاتے ہیں بدلتے موسم کے اثرات۔
جوڑوں کا درد، سوجن، نقاہت، توانائی میں کمی، بلغم، کھانسی۔
شہد کی اعلیٰ نسل مکھیوں کے چھتے سے کشید کردہ ہاشمی شہد جس کی
ہر خوراک ہے موثری اثرات سے محفوظ رہنے کی قدرتی مدد۔



صحت بھی ... شفاء بھی

Fight Dandruff



خوب صورت اور مضبوط بال اچھی صحت کی علامت ہیں۔ بالوں کا ضرورت سے زائد گرنا، دھوئے ہونا، سکری کی موجودگی، قبل از وقت سفید ہونا اور ٹوٹنا بیماری، غذا اسیت کی کمی اور ذہنی دباؤ کی علامتیں ہیں۔ موسم سرما میں خاص طور پر بال سکری کا شکار رہتے ہیں۔ سکری بالوں کی سخت ترین دشمن ہے جو جسمانی کمزوری یا خون کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جب جسم کی قوت مدافعت گھٹتی ہے تو زیر جلد چکنائی پیدا کرنے والے غدودوں کی کارکردگی کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ ان سے خارج ہونے والی رطوبت کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہی رطوبت جلد پر باریک چھلی کی طرح جم جاتی ہے اور پھر جھج کر چھوٹے چھوٹے چھلکوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ سکری کے یہ رات جب کندھوں اور کپڑوں پر گرتے ہیں تو شرمندگی کا باعث بنتے ہیں۔

بالوں کی سکری کا علاج

بالوں کی حفاظت اسی طرح ضروری ہے جس طرح ہم اپنے پانی جسمانی اعضاء کی حفاظت کرتے ہیں۔ اس کے لیے سب سے پہلے تو بالوں کے مطابق شیمپو استعمال کریں۔ شیمپو بالوں کی تیز اسیت ختم کرتا ہے۔ بالوں کی غذا تیل ہے لہذا ہفتے میں دو بار بالوں کی جڑوں میں اچھے اور معیاری تیل سے مساج کرنا چاہیے۔ اس عمل کے بعد کسی اچھے شیمپو سے بال دھولیں۔ روزانہ پانچ سے دس منٹ تک بالوں میں آہستہ آہستہ گنگلی پھیریں۔ بالوں کا رخ کمر کی طرف کر کے برش کرنا زیادہ بہتر ہے۔ زیتون کا تیل یا بادام روغن استعمال کیا جائے تو اس سے خشکی کے خاتمے کے ساتھ بالوں کے بڑھنے کی رفتار میں اضافہ ہوتا ہے۔

دو کھانے کے چمچ دہی، ایک انڈا اور تھوڑی سی چینی باہم ملا کر بالوں میں لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد شیمپو کریں۔ اس سے سکری اور بالوں کا روکھاپن ختم ہو جائے گا۔ دھوپ اور خشک ہوا بالوں پر بڑے اثرات مرتب کرتی ہے۔ جتنا ممکن ہو بالوں کو ان سے بچانا چاہیے۔

حسب ضرورت سرسوں کے تیل میں ایک انڈا اور تھوڑا سا دہی بکھا کر لیں۔ اس آمیزے کو بالوں میں لگائیں اور سر پر کوئی رومال باندھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد بال دھولیں۔

ناریل کے خالص تیل میں تلوں کا تیل اور کیسٹائل کس کر کے سوتے وقت بالوں کا مساج کریں۔ اس سے بال مضبوط، گھنے اور خشکی سے پاک ہو جائیں گے۔

پانی میں لیٹوں کا رس ملا کر اس پانی سے سردھو یا جائے تو اس سے بھی خشکی دور ہو جائے گی۔



شیف اسٹیل: ایک تیار کردہ وقت کلائنٹس کی کیا ڈیمانڈ ہوتی ہے؟ سائرہ عنایت: یہ کلائنٹ پر منحصر ہے کہ وہ کیسا ایک بنوانا چاہتا ہے۔ کچھ کلائنٹس کو کیس کے متعلق بہت سمجھ بوجھ ہوتی ہے۔ وہ اپنی مرضی کا ایک بنوانا چاہتے ہیں۔ میں انہیں اپنی تجاویز دے دیتی ہوں۔ بعض اوقات کلر اسکیم اور آرٹ فلک ٹیچ دے کر آرڈر سے زیادہ بہتر ٹیک بن جاتا ہے۔

شیف اسٹیل: آپ کی فیورٹ فوڈ؟

سائرہ عنایت: کوئی فینٹل اور چائیز کھانے پسند ہیں۔ پاستا بہت شوق سے کھاتی ہوں۔ مٹن نہیں کھاتی۔

شیف اسٹیل: آپ کی دیگر مصروفیات؟

سائرہ عنایت: میں قرآن پاک کی کلاسز لیتی ہوں۔ جب میں نے کام شروع کیا تو مجھے کچھ ریزرویشنز تھیں لیکن پھر میرے نیچر نے مجھے سمجھایا کہ آپ کام شروع کریں اور اس میں خیر ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔ اگر اللہ تعالیٰ کو آپ کا کام پسند آئے گا تو اس میں آسانیاں پیدا ہوتی جائیں گی۔

شیف اسٹیل: خواتین کی جانب کے بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

سائرہ عنایت: میرا ذاتی خیال ہے کہ اگر ضرورت نہ ہو تو ملازمت نہ کریں۔ اگر آپ ملازمت کر رہی ہیں تو اس معاملے میں دین کی پابندیوں کا خیال ضرور رکھیں۔ میرے لیے اچھی بات یہ ہے کہ کام کے سلسلے میں مجھے گھر سے باہر نہیں جانا پڑتا۔

شیف اسٹیل: گھر اور کام کو کیسے منجھ کرتی ہیں؟

سائرہ عنایت: پہلی ترجیح تو میری فیملی ہی ہے۔ صبح ناشتے سے فارغ ہو کر دوپہر تک کام کرتی ہوں۔ پھر بچے اسکول سے

جدید دور میں خواتین تعلیم و تربیت اور سیکھنے کے لیے انٹرنیٹ سے بھرپور مدد لے سکتی ہیں



آ جاتے ہیں۔ کچھ وقت ان کے ساتھ گزارتی ہوں۔ اس کے بعد پھر شام پانچ بجے تک ورکشاپ میں کام کرتی ہوں۔ باقی کا سارا وقت گھر والوں کے ساتھ گزارتی ہوں۔ میری ورکشاپ چونکہ گھر میں ہی ہے تو ٹائم منجھ کرنے میں اتنا مسئلہ نہیں ہوتا۔

شیف اسٹیل: پاکستانی لوگوں کی کھانے پینے کی عادات بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

سائرہ عنایت: پاکستانی لوگ صحت سے زیادہ ذائقے اور کھانے کی پریزنٹیشن پر توجہ دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ overcooking بھی ایک اہم مسئلہ ہے۔ ہم کھانے کو کچھ زیادہ دیر تک پکاتے ہیں جس سے غذا اسیت میں کی آ جاتی ہے۔

شیف اسٹیل: خواتین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گی؟

سائرہ عنایت: میں یہ پیغام دینا چاہوں گی کہ قرآن پاک پڑھیں اور اسے سمجھنے کی کوشش کریں۔ تکبر سے بچیں اور تقویٰ اختیار کریں۔ تقویٰ میرے نزدیک یہ ہے کہ ہم قرآن کے مطابق خود کو ڈھالیں اور تکبر یہ ہے کہ ہم قرآن کو اپنے مطابق ڈھال لیں۔ آپ کا تعلق کسی بھی شعبے یا فیملی سے ہو، خود کو دین سے دور نہ کریں۔ دنیا اور آخرت دونوں کو سنواریں۔



Happy New Year

دسمبر صرف کرسمس کی وجہ سے ہی نہیں بلکہ مجموعی طور پر ایک تفریحی مہینا ہے

فنمیں مسیلمز

وہلکم ٹونیوایر

بار بی بکھوٹی پارٹی اور آس کریم کا
مزه دسمبر میں دو پالا ہو جاتا ہے

ویکیپیڈیا

ڈسکاؤنٹ

گفتس اینڈ کارڈز

لہذا دوسرے میں گفٹس اور کارڈز خریدنے کا رجحان بھی بڑھ جاتا ہے۔ زیادہ تر خریدے گئے گفٹس چاکلیٹ، پھول اور ڈائری پر مشتمل ہوتے ہیں۔ گھر کی ڈیکوریشن کے لیے آرائشی اشیاء بھی پسندیدہ گفٹس ہیں۔ یہ گفٹس خریدے یا پھر اپنے ہاتھ سے تیار کیے جاتے ہیں۔ ونڈ چین، وال ہیئنگ، نوٹو فریم وغیرہ بڑی خوب صورتی سے بنا کر گفٹ کیے جاتے ہیں۔ یہ گفٹس کسی ایک عمر کے افراد تک محدود نہیں ہوتے بلکہ چھوٹے بڑے، دوست احباب اور رشتے دار آپس میں تحائف کا تبادلہ کرتے ہیں۔

پارٹی ٹائم

شاپک

299

Crockery

کراکری کے بغیر کچن اور کھانے پینے کا تصور ادھورا ہے۔ کھانا پکانا ہو یا سرو کرنا ہو، کراکری کے بغیر نہیں کیا جاسکتا۔ زمانہ قدیم کے مٹی اور لکڑی کے برتنوں سے لے کر حالیہ دور کے پتھر اور میٹل کے برتن کچن کی اہم ضرورت ہیں۔ یہ برتن نہ صرف ایک ناگزیر ضرورت ہیں بلکہ پریشانش اور خوب صورتی کا ساز و سامان بھی لیے ہوئے ہیں۔ حالیہ دور میں یہ کراکری کئی رنگوں اور ڈیزائنوں میں دستیاب ہے۔ عام مستعمل کراکری میں پلٹیس، باؤلز، کوکنگ بیئر، کپس، چمچ اور گلاس شامل ہیں۔ یہ تمام اشیاء مختلف ڈیزائنوں، رنگوں اور سائز میں دستیاب ہوتی ہیں۔ زیادہ تر کراکری مٹی، میٹل، پورسلین اور پتھر سے بنائی جاتی ہے۔ شیشے اور پلاسٹک کے برتن بھی ہر دور میں مقبول رہے۔ کراکری کی اشیاء کئی اقسام میں مقبول رہیں، آبیے ان کے بارے میں جانتے ہیں۔

ارتھوویئر

مٹی کے برتنوں کو حتمی شکل دینے کے لیے گوندھنے، ڈی ایئرنگ اور سائپے میں ڈھالنے کے کئی وقت اور محنت طلب مراحل سے گزرا جاتا ہے، برتن تیار ہو جائیں تو انھیں آگ کی بھٹی میں جلا کر پختہ کیا جاتا ہے۔ مکمل ہونے کے بعد انھیں مختلف رنگوں سے سجایا جاتا ہے۔ ان پر گل کاری بھی کی جاتی ہے، جس سے یہ مزید خوب صورت ہو جاتے ہیں۔

نیراکوتا (Terracotta) کریم ویئر (Creamware)، ٹین گلیزڈ پورٹری (Tin Glazed Pottery) مٹی کے برتنوں کی مقبول اقسام ہیں۔ مٹی کے برتنوں کو مختلف اشکال، دینے کے لیے بائسوں، وییل (wheel)، انجیکشن ماؤلڈنگ اور رور ہیز کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم مٹی سے بنے ہونے کی وجہ سے ان کے خلد ٹوٹنے کا خدشہ رہتا ہے۔ بہت زیادہ ٹیپر پیچر پر کھانا پکانے سے بھی یہ ٹوٹ سکتے ہیں۔

سٹون ویئر

یہ برتنوں کی مضبوط، بھاری اور پائیدار قسم ہے۔ یہ مٹی کے برتنوں کی نسبت خاصے وزن ہوتے ہیں۔ ان کی بناوٹ کے لیے Stoneware clay استعمال کی جاتی ہے۔ مٹی کے برتنوں کی طرح انھیں بھی حتمی شکل دینے تک کئی مراحل سے گزرا جاتا ہے۔

پلاسٹک کراکری

عام مستعمل اور ہلکی پھلکی پلاسٹک کی کراکری بھی کچن میں اپنا ایک مقام رکھتی ہے۔ تاہم ان کے استعمال میں کئی تحفظات بھی ہیں۔ یہ برتن اوبن اور مائیکروویو میں استعمال نہیں ہو سکتے۔ 1950ء کے بعد سے پلاسٹک کے برتن خاص کر Melamine tableware نے خاصی مقبولیت حاصل کی۔ مختلف ماہرین کی ریسرچ کے مطابق پلاسٹک کے برتنوں کو زیادہ محفوظ تصور نہیں کیا گیا جس کے بعد ان کا استعمال ہلکے پھلکے مقاصد کے لیے ہی کیا جاتا ہے۔

میٹل کک ویئر

جیسے جیسے کراکری کا استعمال بڑھتا گیا ویسے ہی اسے بنانے

کے انداز میں بھی جدت آتی گئی۔ پتھر اور مٹی کے بھاری برتنوں کی جگہ ہلکے پھلکے دھاتوں سے بنے برتنوں نے لے لی۔ یہ برتن بنانے کے لیے ایسی میٹل کا استعمال کیا جاتا ہے جن سے خوراک کا ذائقہ تبدیل نہ ہو اور نہ ہی کسی قسم کا کوئی کیمیکل ری ایکشن ہو۔ یہ برتن ایک خاص درجہ حرارت تک ہیٹ (heat) برداشت کر لیتے ہیں۔ ان میں مقبول اقسام کاسٹ آئرن، شین لیس اسٹیل، ٹان اسٹک کوکنگ بیئر کی ہے۔ کاسٹ آئرن کے کوکنگ بیئر ذرا، یر سے حرارت پکڑتے ہیں۔ تاہم ایک مرتبہ حرارت جذب کر لینے کے بعد یہ کافی زیادہ درجہ حرارت تک حرارت برداشت کر سکتے ہیں۔ شین لیس اسٹیل اور ٹان اسٹک چین کوکنگ کے لیے زیادہ محفوظ سمجھے جاتے ہیں۔

پورسلین ویئر

یہ کراکری Stoneware سے تقریباً ملتی جلتی ہوتی ہے۔ پورسلین برتن Kaolin clay سے بنائے جاتے ہیں۔ یہ سفید رنگ کی مٹی ہے جو اپنا رنگ برتر اور کھتی ہے۔ اس میں مٹی کی کچھ مخصوص اقسام اور میٹل کی آمیزش کی جاتی ہے۔ اسٹون ویئر کی نسبت Porcelain ware زیادہ خوبصورت اور پائیدار ہوتے ہیں۔ پائیداری اور خوب صورتی کی بنا پر انھیں زیادہ تر دعوتوں اور خاص مواقع پر استعمال کیا جاتا ہے۔

گلاس ویئر

شیشے سے بنائے گئے برتن بھی موجودہ دور میں خاصے مقبول ہیں۔ دیگر کراکری آنر کی نسبت "گلاس" زیادہ تر شیشے سے بنائے جاتے ہیں۔ شیشے کے سادہ گلاسوں سے لے کر آج کل کے جدید گلاس مختلف ڈیزائنوں اور ورائٹی میں دستیاب ہیں۔ پانی، ڈرنکس اور دیگر بیوریز کے لیے شیشے کے گلاسز کی کئی اقسام ہیں۔ شیشے کے کک بھی خاصے مقبول ہیں۔ فمبلر گلاس، سٹینڈرڈ وائن گلاس، مارٹینی گلاس، فلیوٹ، روکس گلاس اور گرایا گلاس موقع و محل اور ڈرنکس کی مناسبت سے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان گلاسوں میں مختلف درجہ حرارت تک حرارت سہنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔ گلاسوں کے علاوہ دیگر کراکری بھی شیشے سے تیار کی جاتی ہے۔

کھانا پکانا ہو یا سرو کرنا ہو، کراکری کے بغیر نہیں کیا جاسکتا



صحت اور غذائیت کا خزانہ

صرف طاقت و توانائی کا حصول ممکن ہے بلکہ ان میں موجود حیاتیات اور ریشہ دار اجزاء بیماریوں کی روک تھام میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ گرمی دار میوے گوشت کے بعد پروٹین کے حصول کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔ ان میں دیگر غذائیت بخش اجزاء اور حیاتیات کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیدنٹس کی بھی بھرمار ہوتی ہے۔ ذیل میں ہمارے ہاں زیادہ استعمال ہونے والے ذرائع فروٹس کی انفرادی خوبیاں پیش ہیں۔

ڈرائی فروٹس سردیوں کا انمول تحفہ ہیں۔ یہ کھانے میں اتنے لذیذ ہیں کہ ایک مرتبہ کھانا شروع کریں تو ہاتھ رکنا ہی نہیں۔ عام خیال یہ ہے کہ گرمی دار خشک میوہ جات یا مغزیات (Nuts) میں چونکہ حرارے اور چکنائی کی بہتات ہوتی ہے اس لیے ان کا زیادہ استعمال مناسب نہیں۔ یہ بات کسی حد تک درست بھی ہے۔ کیوں کہ زیادتی تو کسی بھی شے کی اچھی نہیں ہوتی۔ اگر ڈرائی فروٹس کی متوازن مقدار کو روزمرہ خوراک کا حصہ بنالیا جائے تو نہ

مطابق دن میں معمولی مقدار میں پستہ کھانے سے انسان امراض قلب سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ پستہ میں 90 فیصد نہ جسنے والی چکنائی ہوتی ہے جس سے اچھے کولیسٹرول کی سطح بڑھتی ہے اور ہارٹ ایک کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ اس میں موجود زنک، فاسفورس، میگنیشیم اور مختلف وٹامنز سے مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے۔ بادام کی طرح پستہ میں پائے جانے والے غذائی اجزاء بھی بڑھتی عمر کے ساتھ جنم لینے والی نظر کی کمزوری دور کرتے ہیں۔

مونگ پھلی

مونگ پھلی ہر خاص و عام کا من بھاتا کھا جا ہے۔ مونگ پھلی کے دانوں میں قدرتی طور پر ایسے اینٹی آکسیدنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جو غذائیت کے اعتبار سے سیب، گاجر اور چھتر سے کسی بھی طور کم نہیں۔ یہی نہیں بلکہ اس کے طبی فوائد موسم سرما کے کئی امراض مثلاً نزلہ، زکام اور کھانسی وغیرہ سے حفاظت کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔ اس میں

بادام

بادام کو ڈرائی فروٹس کا بادشاہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہ قوت حافظہ اور بینائی کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس میں وٹامن اے اور بی کے علاوہ روغن اور نشاستہ دار اجزاء بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ اعصاب کو طاقتور بناتا اور قبض ختم کرتا ہے۔ متعدد تحقیقات کے مطابق بادام خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے اور یوں اس کا

گرمی دار میوے گوشت کے بعد پروٹین کے حصول کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں

چلغوزے میں پایا جانے والا پینولینک ایسڈ (Pinolenic Acid) بالخصوص خواتین کے ہارمونز کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ جھوک بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ چلغوزے میں اولیک ایسڈ (Oleic Acid) بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے، یہ وہ نہ جسنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں Triglycerides کو ہمارے جسم سے ختم کرنے میں جگر کی مدد کرتی ہے اور اس سے ہمارا دل توانا رہتا ہے۔ ایک اونس چلغوزے کے مغز میں 3 ملی گرام تک آئرن ہوتا ہے جو خون کے سرخ خلیات کا اہم ترین جزو ہے۔ اس میں میگنیشیم کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے جس سے پٹھے کچاؤ سے محفوظ رہتے ہیں۔

موجودہ دواؤں کے نئے خلیات بنانے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ بی بی باؤں کے لیے قدرت کا ایک انمول تحفہ ہے۔ اگرچہ بھٹی ہوئی مونگ پھلی میں حراروں کی بھرمار ہوتی ہے لیکن آپ جتنی بھی مونگ پھلی کھا جائیں اس کے تیل سے آپ کا وزن نہیں بڑھے گا تاہم اعتدال کا دامن نہ چھوڑیں تو اچھا ہے۔

کاجو

کاجو انتہائی خوش ذائقہ ڈرائی فروٹ ہے جسے عموماً فرائی کر کے کھایا جاتا ہے۔ اس میں زنک کافی مقدار میں پایا جاتا ہے جو تولیدی ملاحیتوں میں اضافے کے لیے بہت ضروری خیال کیا جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کاجو کے بیج میں ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون میں انسولین کو قابو رکھنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ لہذا ذیابیطیس کے مریضوں کے لیے کاجو کا باقاعدہ اور متوازن استعمال حد درجہ مفید ہے۔

پستہ

ممکن ہونا پستہ انتہائی لذیذ ہوتا ہے۔ جدید طبی تحقیق کے

استعمال دل کی تکالیف میں فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ بادام میں 90 فیصد چکنائی نان سیچورٹڈ فیٹس (Non-Saturated Fats) پر مشتمل ہوتی ہے نیز اس میں پروٹین، کالسیئم، پوٹاشیم، وٹامن ای اور دیگر اینٹی آکسیدنٹس بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

اخروٹ

اخروٹ کا شمار نہایت غذائیت بخش میوہ جات میں کیا جاتا ہے بالخصوص اس کی بھٹی ہوئی گرمی جاڑے کی کھانسی میں بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس میں وافر مقدار میں پایا جانے والا اومیگا تھری فیٹی ایسڈ دمہ، جوڑوں کے درد اور سوزش نیز ایگزیم اور چنبل جیسی جلدی بیماریوں سے حفاظت میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اخروٹ میں پایا جانے والا Arginine نامی امینو ایسڈ دل کی صحت کے لیے بہترین سمجھا جاتا ہے۔ ایک حالیہ امریکی تحقیق کے مطابق اخروٹ کے تیل کا استعمال ذہنی دباؤ اور نکانہ دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذہنی کام کرنے والوں کے لیے اخروٹ اور اس کے تیل کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔



Russian Cuisine



ایک ہی کوزین میں دنیا کے مختلف کھانوں کا ذائقہ لینا ہو تو اس کے لیے رشین کوزین بہترین ہے

ڈیزرٹس

رشین لوگ میٹھے کے شوقین ہوتے ہیں۔ کیکیس، پائیز، جیمز، اور دیگر میٹھے ایشز شوق سے کھائی جاتی ہیں۔ پنڈنگ، چاکلیٹس اور سونگے تقریباً روزمرہ غذا کا حصہ ہیں۔ مختلف فلنگز پر مشتمل پن کیکیس بھی رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔ ان کیکیس میں زیادہ مستعمل میٹھا انڈا ہے۔ ان کی ٹاپنگ کر کے غذائیت اور ذائقے میں اضافہ بھی کیا جاتا ہے۔ بہار کا موسم شروع ہوتے ہی پبلے ان Blini پن کیکیس تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ایک طرح کا اپنی ٹائرر ہے جو جیم، چیز، پیاز، کیمریمل اور چاکلیٹ سیرپ سے تیار کیا جاتا ہے۔

کامسکن

لوگ صحت مند غذا کھاتے ہیں ہیں کہ تبھی کھانا مشکل اندازے کے مطابق 23 فیصد شکار ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ کہ رشین لوگ روٹی، آلو اور زیادہ کھاتے ہیں۔ یہ ایک لمحہ فکر یہ بھی

موٹے لوگوں

گو کہ رشین تاجم وہ اتنا کھاتے ہو جاتا ہے۔ ایک رشین لوگ مناپے کا بھی سمجھی جاتی ہے کہشت بہت لمبا فکر یہ بھی

سوپ

سوپ رشین کوزین کا نمایاں حصہ ہیں۔ گرم اور ٹھنڈے دونوں طرح کے سوپ یکساں مقبول ہیں۔ پیوری سوپ، کاپیر سوپ اور اسنیو سوپ زیادہ پسندیدہ ہیں۔ نوڈلز سوپ، فیش، اپ اور دیگر سوپ شوق سے پیے جاتے ہیں۔ ٹھنڈے سوپ میں کھانا دوہرا استعمال کیا جاتا ہے۔ بند گوشت، گوشت، کچا جڑ، اسپاگس اور ہر ہر سوپ کے بنیادی اجزاء ہیں۔ Borsch Soup مقبول ترین سوپ ہے۔ یہ سبزیوں، گوشت اور مارکریم سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ لٹچ میں یارات کے کھانے سے پہلے بطور اپنی ٹائرر پیش کیا جاتا ہے۔

پیلیمینی Pelmeni

انڈے اور آنے سے تیار کی گئی ذہ میں قیمے سے فلنگ کر کے Pelmeni تیار کی جاتی ہے۔ یہ کان کی شکل میں بنائی جاتی ہے۔ فلنگ کے لیے مختلف قسم کا گوشت استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مختلف

23 فیصد رشین لوگ مٹاپے کا شکار ہیں کیوں کہ روٹی، آلو اور گوشت بہت زیادہ کھاتے ہیں

اسپائسر ڈال کر یہ اور بھی لذیذ اور مزے دار ہو جاتی ہے۔ ڈیپلنگز کی شکل میں انھیں سوپ میں بھی ڈالا جاتا ہے۔

فیش / بیف

پچھلی کا گوشت رشین میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ کریوی، کری، سوپ وغیرہ کے لیے پچھلی من پسند غذا ہے۔ اسے بیک، فرائی، اسوک دے کر اور دیگر کئی طریقوں سے پکا یا جاسکتا ہے۔ بیف بھی مرغوب غذا ہے۔ بین اسٹروکف رشین کی مقبول ڈش ہے جو دنیا بھر میں شوق سے کھائی جاتی ہے۔

سبزیوں

رشین لوگ آلو بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ ٹائرر بھی کھانے کا لازمی جزء ہے۔ بند گوشت، مشروم اور ہرے پتے والی سبزیوں رغبت سے کھائی جاتی ہیں۔

ان سبزیوں کو سیلڈ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ رشین سیلڈ دنیا کے کئی ممالک میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔

ایک ہی کوزین میں دنیا کے مختلف کھانوں کا ذائقہ لینا ہو تو

ایک ہی کوزین میں دنیا کے مختلف کھانوں کا ذائقہ لینا ہو تو اس کے لیے رشین کوزین بہترین ہے۔ رقبے کے لحاظ سے رشین دنیا کا سب سے بڑا ملک ہے۔ مختلف ریاستیں جو رشین سے جدا ہوئیں کسی نہ کسی طرح اس پر اپنے اثرات چھوڑ گئیں۔ رشین کوزین کو ملٹی کچرل کوزین کہا جاتا ہے۔ کھڑی ایکسپریس رشین کوزین کو پختے کے لیے رشین اور سویت کوزین میں تقسیم کرتے ہیں۔ رشین کوزین کی روزمرہ غذا کا ڈاکٹر کریں آزرشی اجناس، پولٹری، فیش، ڈریکس، ڈیزرٹس اور بریڈ مقبول ہیں۔ انھارویں صدی کے بعد رشین کوزین میں بہت جدت اور نیا پن پیدا ہوا۔ ٹوکنڈ میٹ، فیش، جیمز، سیلڈ، چاکلیٹ اور آکس کے نام اس دوران رشین کوزین کا حصہ بنے۔ رشین لوگ گھر کا بنا کھانا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ باہر کا کھانا زیادہ تر لٹچ آؤٹ میں کھا یا جاتا ہے۔



فیلی میلر

رشین کوزین میں مین سیلڈ تین اوقات میں سرو کیے جاتے ہیں جنھیں بالترتیب (zitrak) تاشا، (obed) دیپیر کا کھانا اور (uzhin) رات کا کھانا کہا جاتا ہے۔ ناشتے میں گریز جیسے کہ دایا وغیرہ پکایا جاتا ہے۔ ایک خاص طرح کی porridge بونی ہے جسے "Kasha" کہا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ "Butterbrot" بھی ناشتے میں کھایا جاتا ہے جس میں سینڈویچ بریڈ پر کھن یا مختلف قسم کی ٹاپنگ رکھ کر بنی جاتی ہے۔ ناشتے میں کافی یا چائے ٹائرر ہے۔ کچھ لوگ تیز سینڈویچ کے ساتھ بیور لینا پسند کرتے ہیں۔ دیپیر کا کھانا بنیادی اہمیت کا حامل ہے جو تقریباً دو بجے سرو کیا جاتا ہے۔ دیپیر میں سوپ، آلو، پاستا اور نان الکول ڈرنک لیا جاتا ہے۔ چاکلیٹ، جوس وغیرہ لٹچ کے لیے اضافی چیزیں ہیں۔ رات کا کھانا گھر کے تمام افراد مل کر کھاتے ہیں۔ اس میں بھی آلو، کسی بھی طرح کا گوشت اور چائے ضروری اجزاء ہیں۔

رشین بریڈ

ڈاکٹنگ نیبل پر ہر وقت بریڈ موجود رہتی ہے۔ Rey Bread اور Black Bread یہاں کی خاص بریڈز ہیں۔ گہرے رنگ کی یہ بریڈز غیر ملکیوں کے لیے خاص ہیں۔ لٹچی کی حامل ہوتی ہیں۔ کبھی رشین جابائیں آؤ رشین بریڈ ضرور قیمت کریں۔



Colour is your Style

سرخ رنگ خوشی کی علامت ہے۔ شادی بیاہ پر ہنسی اور مہمان خواہن شوق سے سرخ لباس پہنتی ہیں۔ عام روٹین میں یہ پہناؤں،

ایسیریز اور ہوم اپلائمنٹس میں بھی پسند کیا جا رہا ہے۔ کسی بھی فنکشن میں سرخ رنگ آپ کو تو جگہ کا مرکز بنا سکتا ہے۔ یہ رنگ جذبات کو ابھارتا ہے۔ قائدانہ صلاحیتوں اور عزم و استقلال کا ترجمان ہے۔ یہ محبت کی نشانی بھی ہے لہذا بہت کا اظہار کرنے کے لیے سرخ گلاب ٹھٹھے میں پیش کیے جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو سرخ رنگ پسند ہو وہ انرجیٹک، با اعتماد، طاقتور، جرأت مند اور جذباتی واقع ہوتے ہیں۔ غصہ، جارحیت، بغاوت اور ضد ان کی منفی خصوصیات ہیں۔

ریسٹورنٹس میں اکثر سرخ رنگ کا پیٹ اور سینگ آرٹج کیا جاتا ہے کیوں کہ یہ رنگ جذبہ بڑھاتا ہے۔ چائنا میں اسے اچھی قسمت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

سرخ رنگ کے مختلف شیدز موقع، محل کے لحاظ سے بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ میرون، برگنڈی، کریزن اور سکارلٹ پسندیدہ شیدز ہیں۔

موسم گرمی کی نسبت موسم سرما میں یہ رنگ پہناؤ یا بھلا معلوم ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کی شال، سویٹر، جیکٹ، دستانے، موزے، میچنگ میں یا میچنگ کے بغیر بھی آپ کی شخصیت کو پرکشش بنا دیتے ہیں۔



Vitamin D

A Miracle Cure



وٹامن ڈی ہے جو انسان کے جسمانی افعال اور نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ساخت اور افعال کے لحاظ سے یہ متعدد اقسام کے ہوتے ہیں اور انہیں مختلف ذرائع سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر وٹامن ڈی کا حصول مختلف پھلوں، سبزیوں، گوشت اور دودھ وغیرہ سے کیا جاتا ہے تاہم ایک ضروری وٹامن ایسا بھی ہے جو انسانی جسم پر صحت مندانہ اثرات مرتب کرتا ہے اور اس کا حصول بھی نہایت آسان ہے۔ جی ہاں! وٹامن ڈی ایسا وٹامن ہے جو ہم سورج کی روشنی سے حاصل کرتے ہیں۔ ماضی میں لوگ وٹامن ڈی کے نام اور اس کی افادیت سے شاید ناواقف ہوں لیکن سورج کی روشنی کی افادیت اور اس کے مفید اثرات سے ضرور واقف تھے۔ سردیوں میں مائیں اپنے بچوں کو ایک خاص درانے کے لیے دھوپ میں لٹا دیتی تھیں۔ بزرگ افراد کی ایک کثیر تعداد بھی صبح کے اوقات میں سورج کی روشنی سے استفادہ کرتی دکھائی دیتی رہی ہے۔

وٹامن ڈی عام طور پر قدرتی غذاؤں میں کم ہی پایا جاتا ہے تاہم مختلف قسم کی مچھلیوں مثلاً سالمن، ٹیونا اور سورڈ کے جگر میں وٹامن ڈی کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ جگر کے جگر، انڈے کی زردی اور پیڑ میں بھی وٹامن ڈی کی قلیل مقدار پائی جاتی ہے۔ جو لوگ کسی وجہ سے قدرتی طور پر سورج کی روشنی حاصل نہیں کر



ادبیات یا
سپلیمنٹ کی

شکل
کرتے ہیں۔

یعنی جلد، خوراک
حاصل کیا جاسکتا ہے۔

میں وہ تجویز
وٹامن ڈی تین طریقوں
اور سپلیمنٹ کے ذریعے

صحت کے بہت سے مسائل میں وٹامن ڈی کی کمی بھی ایک اہم وجہ ہے۔ ویسے تو وٹامن ڈی ہر عمر کے لوگوں کے لیے ضروری ہے لیکن بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے اس کی افادیت کئی گنا زیادہ ہے۔

دراصل یہ چربی میں حل پذیر وٹامن ہے۔ جب سورج کی شعاعیں انسانی جلد پر پڑتی ہیں تو ان میں موجود نشی رنگ کی شعاعیں جلد میں وٹامن ڈی کی تیاری میں تحریک پیدا کرتی ہیں اور انسانی

جلد میں موجود ڈی ہائیڈروکولیسٹیرل کو پری وٹامن ڈی تھری میں بدل دیتی ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سورج کی روشنی سے بننے والا وٹامن ڈی حیاتیاتی طور پر بے عمل ہوتا ہے، اسے فعال بنانے کے لیے جسم میں ہائیڈروآکسیلیشن کے مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔

انسانی جسم میں وٹامن ڈی کی کمی اس وقت واقع ہوتی ہے جب سورج کی روشنی کا سامنا کم اور خوراک میں اس وٹامن کی کمی ہو یا پھر گرے اور جگر اس وٹامن کو فعال حالت میں تبدیل کرنے کی صلاحیت کھو بیٹھیں۔ ایسے افراد میں بھی اس کی کمی ہوتی ہے جو "سلیو ہائیڈ تھری" سے گزر رہے ہوں۔ بڑھتی عمر کے ساتھ بھی وٹامن ڈی کی فعال صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور ایسے لوگ جو زیادہ وقت کمروں میں گزارتے ہوں، اس کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس کی کمی پوری کرنے کے لیے تمام ڈی بائیک جوہز، دودھ، دہی اور دیگر تیار کردہ اجناس میں اسے سپلیمنٹ کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔

وٹامن ڈی آنٹوں میں کیلیم کے اجزاء کو تحریک دے کر سیرم میں کیلیم اور فاسفیٹ کے ارتکاز کو معیاری سطح پر برقرار رکھتا ہے جس سے انسانی ہڈیوں میں پیدا ہونے والے کھچاؤ اور انکڑاہٹ روکنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ وٹامن ڈی انسانی صحت کے لیے اس لیے بھی ضروری ہے کہ یہ ہڈی بنانے والے خلیات یعنی "اوسٹیو بلاسٹ"

فراہم کرتا ہے۔ یہ
آشوبی کیفیات کو کم
سرطان (کیسر)
کے سرطان سے

یہ بات بھی
سپلیمنٹ کے طور پر شامل وٹامن ڈی کے غلط اور
غیر ضروری استعمال سے جسم پر مضر اثرات بھی مرتب ہو سکتے ہیں۔ جن
میں بھوک کی کمی، پیشاب کی زیادتی، بے رغبتی، دل کی رفتار میں تبدیلی
کے علاوہ خون میں کیلیم کی زیادتی وغیرہ شامل ہیں۔ لہذا اپنے معالج
کے مشورے کے بغیر سپلیمنٹ کا استعمال نہ کریں۔ تاہم اگر یہ وٹامن

**سورج کی روشنی کا مقرر کردہ وقت کے اندر ہی فائدہ اٹھایا جائے کیونکہ نشی رنگ کی
شعاعوں کا زیادہ دیر تک سامنا کرنے سے جلد پر مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں**

سورج کی روشنی سے حاصل کیا جائے تو اس کے کسی قسم کے مضر اثرات نہیں ہوتے اور نہ ہی اس میں کسی قسم کی زیادتی کا عنصر شامل ہے۔ سورج کی حرارت کی وجہ سے جلد پر ضیائی تحلیل سے اضافی پری وٹامن اور ڈی 3 بنتے ہیں، اور ان کی اضافی مقدار خود بخود تحلیل ہو جاتی ہے۔ یوں انسانی جسم میں وٹامن کا تناسب متوازن سطح پر رہتا ہے۔ اس سارے عمل میں اس بات کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے کہ سورج کی روشنی کا مقرر کردہ وقت کے اندر ہی فائدہ اٹھایا جائے کیونکہ نشی رنگ کی شعاعوں کا زیادہ دیر تک سامنا کرنے سے جلد پر مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ صبح دس بجے سے دوپہر تین بجے کے درمیان دس دوا تین مرتبہ دس سے تیس منٹ سورج کی روشنی کی شدت کے لحاظ سے جسم کے مختلف حصوں مثلاً پاؤں، بازو، چہرے اور کمر کے حصے کو سن سکرین کے بغیر دھوپ لگوانے سے

وٹامن ڈی کا
حصول ممکن ہے۔





حکیم عرفان سفید شکر

(021) 3131 2766

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل



استعمال کریں۔

کھٹی اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔

سوال: میری آنکھوں کے نیچے حلقے پڑ گئے ہیں جو آہستہ آہستہ مزید گہرے ہو رہے ہیں۔

جواب: زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں۔ 10-12 گلاس روزانہ ضروری ہیں۔ کچے آلو کوٹل پر پیس کر حلقوں پر لگائیں اور گاجر کا استعمال بھی بڑھادیں۔

حکیم صاحب! گزشتہ تین سال سے میرے چہرے پر جھائیاں ہیں۔ بہت سی کریمیں استعمال کیں، لیزر ٹریٹمنٹ بھی کروایا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کیا حکمت میں اس کا کوئی ٹھیکہ اور دیر پا علاج ہے؟

(ضمیمہ شوکت، ننکانہ صاحب)

جواب: چہرے پر رُخس بادام لگائیں۔ پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں اور کسی گائیکا کالوسٹ سے اپنا چیک اپ بھی کروائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے بھوک نہیں لگتی اور وزن بھی دن بدن کم ہو رہا ہے۔ کوئی ایسی دوا بتادیں جس سے میری صحت بحال ہو جائے۔

(محمد سلیمان، لاہور)

جواب: روزانہ ایک گلاس دودھ میں ایک گرام شہد ملا کر صبح وشام پیئیں اور کھانے کے بعد جوارش جالینوس آدھا چائے کا چمچ استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 50 سال سے زائد ہے، اکثر جسم میں مختلف جگہوں پر پس چڑھ جاتی ہے۔

جواب: یہ مسئلہ کمزوری کی وجہ سے ہوتا ہے۔ شہد، دودھ، دہی، پھل اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں۔ طاقت کے لیے خیرہ مروارید استعمال کریں۔

سوال: حکیم صاحب! سیزھیاں چڑھتے ہوئے میرے بائیں گھٹنے میں درد ہوتا ہے۔

جواب: دارچینی 20 گرام، سوٹھ 20 گرام، شہد 200 گرام ملا کر روزانہ ایک چائے کا چمچ سبز چائے کے ساتھ استعمال کریں اور درد کی جگہ پر روغن سورنجان کی مالش کریں۔

سوال: میری عمر 31 سال ہے۔ میری کمر میں شدید درد رہتا ہے۔ سیدھا لیٹ کر انگوٹھوں تو دو روز مزید بڑھ جاتا ہے۔

جواب: دودھ کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ زیتون کا تیل ہلکے ہاتھوں سے کمر پر لگائیں۔ کھانے کے بعد معجون سورنجان آدھا چائے کا چمچ

سوال: بلڈ پریشر کم ہو جانے کی صورت میں مرہض کو فوری علاج کے طور پر کیا دینا چاہیے؟

جواب: بلڈ پریشر کم ہو جانے تو نمک کے استعمال سے نارمل ہو جاتا ہے لہذا فوری طور پر لیٹوں کا شربت، چینی اور نمک ملا کر پیئیں۔ اس کے علاوہ خیرہ مروارید روزانہ کھائیں تو بلڈ پریشر نارمل رہے گا۔

سوال: ڈاکٹر نے یورک ایسڈ کی زیادتی کی وجہ سے مجھے ہرے پتوں والی سبزیاں کھانے سے منع کیا ہے۔ آپ اس بارے میں کیا کہتے ہیں؟

(شہباز انور، اداکازہ)

جواب: جی بالکل۔ وہ تمام سبزیاں نہ کھائیں جنہیں چھپلا نہیں جاتا۔ اس کے علاوہ ہیٹ کا استعمال بالکل بند کر دیں۔

سوال: حکیم صاحب! گولی کھائے بغیر مجھے نیند نہیں آتی۔ کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے میری نیند نارمل ہو جائے۔

جواب: رات کو ایک گلاس گرم دودھ میں شہد ملا کر پیئیں۔ سر پر روغن کا بو کی مالش کریں۔ سونے سے پہلے گرم پانی میں پاؤں کو بنڈلیوں تک دس منٹ کے لیے رکھیں تو نیند اچھی آئے گی۔

سوال: مجھے 2 سال سے دمہ کی شکایت ہے۔ سردی کے موسم میں یہ تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

جواب: دمہ کے لیے ”انقباضی“ نام کی دوا بہت مفید ہے۔ بمقدار دودھ دانی چاولی ایک تولہ شہد اور ایک تولہ کھن میں ملا کر رات کو کھائیں۔ چکنی، باوی اور کھٹی اشیاء سے پرہیز کریں۔

سوال: حکیم صاحب! موسم سرما میں میرے ہونٹ اور پاؤں کی اڑیاں خشک ہو کر پھٹ جاتی ہیں۔

جواب: دوا ”قیروطی آرد کر سنہ“ کو متاثرہ مقام پر مرہم کی صورت میں لگائیں۔ روج ذیل نسخہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ناریل کا تیل 50 ملی لیٹر، دیسی موم 50 گرام، کافور 5 گرام، تینوں اجزاء کس کر کے متاثرہ مقام پر لگائیں۔

سوال: میری شادی ہونے

والی ہے۔ چہرے پر دانے

ہیں جن کی وجہ سے بہت

پریشان ہوں۔

(طاہرہ خان، مظفر گڑھ)

جواب: معجون مصطفیٰ خاص

آدھا چائے کا چمچ اور شربت

عناب دو چائے کے چمچ دن

میں دو بار لیں۔ چکنی اور مرغن

غذا سے پرہیز کریں۔

چہرے کو نیم کے پانی اور

صابن سے دھوئیں۔

معاملات رسول ﷺ

مرتب قیوم نظامی

مکتبہ اسلامیہ

مسجد عبادت بھٹائی مرکز کے علاوہ قیام و طعام اور اسلامی اخلاق کی تربیت گاہ کے طور پر بھی استعمال میں آتی تھی

حضرت امام حسنؒ و حسینؒ کو مسجد میں لاتے رہے ہیں۔ مسجد نبوی ﷺ اسلامی ریاست کا مرکزی سیکرٹریٹ تھی جہاں پر تعلیم و تربیت کے علاوہ ریاست کے مذہبی، سماجی، معاشی، سیاسی اور سفارتی امور بھی طے پاتے تھے۔ اگر کسی قبیلہ کا کوئی سفارتی وفد آتا تو اس کے ساتھ مذاکرات مسجد میں ہی ہوتے۔ مسلمانوں، یہودیوں اور مشرکوں کے درمیان مسائل اور معاملات مسجد میں ہی حضور اکرم ﷺ کی نگرانی اور رہنمائی میں طے کیے جاتے تھے۔ اگر کوئی فوجی جہم بھیجے کی ضرورت پیش آتی تو اس کی ترتیب اور تنظیم کا کام بھی مسجد میں ہی ہوتا تھا۔ بیرون مدینہ تبلیغی اور سفارتی فوج بھی مسجد سے ہی روانہ کیے جاتے۔ رسول اللہ ﷺ نے بیرونی حاکموں کے نام سفارتی مراسلے بھی مسجد (سیکرٹریٹ) سے روانہ کیے۔ مسجد عبادت گاہ اور غمی مرکز کے علاوہ قیام و طعام اور اسلامی اخلاق کی تربیت گاہ کے طور پر بھی استعمال میں آتی تھی۔ دوسرے معنیوں میں مسجد روحانی، مادی، دینی اور دنیاوی رہنمائی کا

کارہیکار رکھنا ممکن ہو سکا۔ تاریخ نے حضور اکرم ﷺ کے تین سو کے قریب خطوط محفوظ رکھے ہیں۔ بعض حدیثوں سے اندازہ ہوتا ہے کہ حضور اکرم ﷺ خوش خطی پر بڑی توجہ فرماتے تھے۔

اسلامی ریاست کے حکمران کی حیثیت سے آپ ﷺ کو منتر جمین کی ضرورت ہوتی تھی جو غیر زبانی نہیں جانتے ہوں۔ آپ ﷺ نے حضرت زید بن ثابت کو حکم دیا کہ وہ عبرانی خط لکھنا اور پڑھنا سیکھ لیں۔ وہ فارسی، حبشی اور رومی (یونانی) زبانیں جانتے تھے۔ انصاف میں قرآن و سنت کے علاوہ نشاندہ بازی، پیرا کی، ریاضی، تقسیم ترکہ، مبادی طب، علم ہنیت، علم انساب اور علم تجوید (قرآن کی قرأت) کے مضامین بھی شامل تھے۔ آپ ﷺ کی حدیث ہے کہ استاد کی عزت کی جائے اور علم بغیر عمل کے بے سود ہے۔

آپ ﷺ نے خواتین کی تعلیم کے لیے ہفتے میں ایک دن الگ مقرر فرما رکھا تھا۔ ایک روایت کے مطابق شغلہیت

میں تعلیم کے بارے میں آیات موجود ہیں۔ ایک آیت میں ارشاد ہوا کہ ”بے شک خدا نے ایمان والوں پر مہربانی کی جب اس نے ان کے پاس انہی میں سے ایک رسول بھیجا جو انہیں اس کی آیتیں سناتا ہے، ان کا تزکیہ کرتا ہے اور انہیں کتاب و حکمت کی تعلیم دیتا ہے۔ اگرچہ اس سے پہلے وہ فاش گمراہی میں تھے۔“

مسجد نبوی ﷺ کا ایک احاطہ تعلیم اور قیام کے لیے مختص کیا گیا تھا، جسے صفحہ کہتے تھے۔ اس اقامتی درس گاہ میں فقہ کی تعلیم بھی دی جاتی تھی، قرآن کی سورتیں زبانی یاد کروائی جاتی تھیں، فن تجوید سکھایا جاتا تھا۔ اس دینی مدرسے کی نگرانی آپ ﷺ فرماتے تھے۔ قیام کرنے والے طلبہ کے لیے کھانے کا بندوبست کیا جاتا تھا۔ طلبہ فارغ اوقات میں روزگار میں بھی مصروف رہتے تھے۔ مدینہ کے رہنے والے بھی مسجد میں تعلیم حاصل کرنے کے لیے آتے تھے۔ مقامی طلبہ کے علاوہ دور دراز کے قبائل سے بھی طلبہ تعلیم کے لیے آتے اور اپنا انساب مکمل کر کے وطن واپس چلے جاتے۔ مدینہ میں صفحہ واحد درس گاہ نہ تھی۔ عہد نبوی ﷺ میں کم از کم نو مسجدیں تھیں جہاں دینی تعلیم دی جاتی تھی۔ حضور اکرم ﷺ کبھی کبھار ان مساجد میں جا کر مدرسے کی نگرانی فرماتے۔ آپ ﷺ نے یہ حکم بھی صادر کیا تھا کہ لوگ اپنے پڑھ لکھے ہمسایوں سے تعلیم حاصل کریں۔

حضور اکرم ﷺ کسی کو منصب دیے اور مسجد کا امام مقرر کرنے سے پہلے یہ یقین کر لیتے کہ وہ قرآن و سنت کا ماہر ہے۔ آپ ﷺ کی ذاتی دلچسپی کی بناء پر خواندگی میں اس قدر اضافہ ہو گیا کہ قرآن پاک میں یہ حکم نازل ہوا کہ تجارتی معاملہ جس میں رقم ادھار ہو، تحریری طور پر انجام پائے اور ایسی دستاویز پر دو اشخاص کی گواہی لی جایا کرے تاکہ معاملات صاف اور شفاف ہوں اور ان میں کسی قسم کا شک پیدا نہ ہو۔ ہجرت کے بعد خواندگی کی بناء پر ہی سیاسی معاہدات، سرکاری خط و کتابت، فوجی مہم پر جانے والے رضا کاروں کی فہرستیں اور مردم شماری

”مسجد اور بچوں کا تعلق ہمیشہ سے رہا ہے۔ خود نبی مکرم ﷺ اپنے نواسوں حضرت امام حسنؒ و حسینؒ کو مسجد میں لاتے رہے ہیں

عبداللہ العدی نے آپ ﷺ کی اجازت سے آپ ﷺ کی زوجہ حضرت حفصہؓ کو لکھنے پڑھنے کی تعلیم دی۔ اللہ تعالیٰ نے بھی قرآن پاک میں ازواج مطہرات کو حکم دیا کہ وہ دوسروں کو تعلیم دیا کریں۔ حضور اکرم ﷺ نے یمن کے گورنر عمرو بن حزم کے نام جو طویل ہدایت نامہ جاری کیا وہ تاریخ میں محفوظ ہے۔ اس میں تحریر ہے کہ قرآن، حدیث، فقہ، علوم اسلامیہ کی تعلیم کا بندوبست کریں۔ اس ہدایت نامہ میں یہ قابل توجہ جملہ بھی درج ہے کہ ”لوگوں کو اس بات کی نرمی سے ترغیب دو کہ وہ دینیات کی تعلیم حاصل کریں۔“ حضور اکرم ﷺ نے صوبہ یمن میں مدارس کا دورہ کرنے کے لیے ایک ناظم مقرر فرمایا۔

مسجد اور بچوں کا تعلق ہمیشہ سے رہا ہے۔ خود نبی مکرم ﷺ اپنے نواسوں

سرچشمہ تھی جہاں مسلمان نظم و ضبط، اتحاد اور مساوات کے اصول کیکتے

تھے۔ یہ مسجد کسی حاکم فرد یا خاندان کی دولت اور جاہ و جلال کی علامت نہیں تھی بلکہ خالق کائنات کی عظمت اور جلال کی علامت تھی۔ اللہ تعالیٰ نے مسجد کے بارے میں ارشاد فرمایا:

”اور یہ کہ مسجدیں صرف اللہ کے لیے ہیں پس اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی اور کو نہ پکارو۔“

”جب تم کسی شخص کو مسجد میں جانے کا عادی دیکھو تو اس کے ایمان کی گواہی دو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ مسجدوں کو دینی آباد کرتا ہے جو اللہ اور قیامت پر ایمان لاتا ہے۔“



for Chocolate Lovers

ترکیب

- پیسٹری ٹارٹ کے لیے اوون کو 200°C پر گرم کر لیں۔
- اوون پر وف باؤل میں پیسٹری کے تمام اجزاء ڈال کر اوون میں اتنا گرم کریں کہ مکھن پگھل جائے۔
- اوون سے نکال کر فوری طور پر اچھی طرح مکس کر کے ڈسکجا کر لیں۔
- مشن ٹرسے میں ایک چمچ ڈوڈال کر پینڈے اور سائڈ کے ساتھ دبائیں۔
- تمام مضر اسی طرح تیار کر لیں۔
- اب گرم اوون میں 8-12 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- پھر نکال کر ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- گینج کے لیے چاکلیٹ اور مکھن ہلکی آچھ پر مکس کریں۔
- اب کریم بھی مکس کر کے یکجا کر لیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں۔
- ٹاپنگ کے لیے براؤن شوگر اور شہد مکس کر کے تھوڑی دیر پکائیں۔
- 1 کھانے کا چمچ پانی ڈال کر مزید 30 سیکنڈز پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- تیار مضر میں پہلے تھوڑے سے ٹمس ڈالیں۔ اوپر تیار گینج ڈالیں۔
- پھر ٹمس اور شوگر سیرپ سے ٹاپنگ کریں۔
- تمام مضر اسی طرح تیار کر لیں۔
- ٹھنڈا کر کے یا فریش سرور کریں۔

چاکلیٹ ٹی ٹارٹ

اجزاء

پیسٹری کے لیے

مکھن (غیر نمک) : 90 گرام

ہلکی نمیل آئل : 1 کھانے کا چمچ

چینی : 1 کھانے کا چمچ

پانی : 3 کھانے کے چمچ

نمک : 1/4 چائے کا چمچ

آب/میدہ : 1 کپ

ٹاپنگ کے لیے

ٹینٹ : 1/4 کپ (روست کر لیں)

اخروٹ (پوڈ) : 1/4 کپ

براؤن شوگر : 1 کھانے کا چمچ

شہد : 1 کھانے کا چمچ

کاجو (پوڈ) : 1 کھانے کا چمچ

گینج کے لیے

ڈارک چاکلیٹ : 350 گرام

مکھن : 90 گرام

کریم : 1/2 کپ



کیرمیل اپیل کیکس

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- کپ کیکس پر لائننگ لگائیں۔
- ایک باؤل میں میدہ، چینی، بیکنگ سوزا اور نمک مکس کریں۔
- دوسرے باؤل میں انڈا اور کریم مکس کر کے پھینٹیں۔
- چین میں مکھن گرم کر کے اس میں کافی، کوکوا پاؤڈر اور وینلا ایکسٹریکٹ شامل کر کے ہلکی آٹھ پر پکائیں۔
- اب میدہ اور انڈوں کا آمیزہ مکس کر کے یکجا ہو جانے تک پھینٹیں۔
- پھر کوکوا کے کچر میں شامل کر کے ہلکی آٹھ پر پکس کریں۔
- یہ تیار آمیزہ کپ کیکس میں ڈال کر 20-18 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر نکال کر ٹھنڈا کریں۔
- ٹاپنگ کے لیے چین میں مکھن پگھلا لیں۔
- اب سیب، چینی، دارچینی اور لیموں کا رس شامل کر کے پکائیں۔
- یہاں تک کہ چینی گھل جائے اور کچر یکجا ہونے لگے۔
- آخر میں آٹا مکس کر کے چھ لکھ سے اتار لیں۔
- کیرمیل بٹر کریم کے لیے مکھن میں براؤن شوگر اور شوگر پاؤڈر مکس کر کے ہلکی آٹھ پر پکائیں۔
- چھ لکھ سے اتار کر باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں۔
- تیار کپ کیکس پر پہلے ٹاپنگ ڈالیں۔
- تیار کیرمیل بٹر کریم سے گارنش کریں۔
- تمام کپ کیکس اسی طرح تیار کر لیں۔
- چاکلیٹ بار سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء

کپ کیکس

میدہ	: 1 کپ
چینی	: 1 کپ
اسنرنگ کافی	: 1/4 کپ
مکھن (نہیں ٹکے)	: 1/2 کپ
کوکوا پاؤڈر	: 1/2 کپ
کھنی کریم	: 1/2 کپ
وینلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چمچ
بیکنگ سوزا	: 1/8 چائے کا چمچ
نمک	: 1/2 چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد

کیرمیل اپیل ٹاپنگ

آٹا	: 1 کھانے کا چمچ
سیب (برے)	: 2 عدد (پھیل کر کاٹ لیں)
چینی	: 1/4 کپ
دارچینی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
مکھن (نہیں ٹکے)	: 4 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ

کیرمیل بٹر کریم

مکھن	: 1 کپ
براؤن شوگر	: 1/2 کپ
شوگر پاؤڈر	: 1/2 کپ
بیوی کریم	: 2-3 کھانے کے چمچ
وینلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چمچ
کیرمیل بٹر کریم	: 3-4 کھانے کے چمچ



چاکلیٹ کریم پف

اجزاء

پف پیسٹری : حسب ضرورت

فلنگ کے لیے

کوکنگ چاکلیٹ	: 1 کپ
مکھن	: 1 کپ
براؤن شوگر	: 1 کپ
کریم	: 1/2 کپ
کوکوا پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ

ٹاپنگ کے لیے

چاکلیٹ (پمپل، وانی)	: 1/2 کپ
چینی پاؤڈر	: 1/2 کپ
وینلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

- پف پیسٹری کو گول کٹر سے 3-4 انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- فیلنگ کے لیے تمام اجزاء اچھی طرح 2-3 مرتبہ پھیٹ لیں۔
- ٹاپنگ کے اجزاء بھی یکجا ہو جانے تک مکس کریں۔
- پیسٹری کے ایک حصے پر کون کی مدد سے فیلنگ ڈالیں۔
- اوپر دوسرا حصہ رکھ دیں۔
- تمام کریم پف اسی طرح تیار کر لیں۔
- ٹاپنگ سے سجا کر سرو کریں۔





شیف ذاکر



نوڈلز سیلڈ وڈ فرائیڈ ٹیونا

اجزاء

نوڈلز	: 1 پیکٹ (بال لیس)
ٹیونا اسٹیک	: 2-3 عدد
کارن فلور	: 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
پنٹ آئل	: 2 کھانے کے چمچ
تیل (ہیٹ)	: 2 کھانے کے چمچ
سرکہ	: 3 کھانے کے چمچ
چینی	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
سیسی آئل	: 1 1/2 چائے کا چمچ
کھیرا (بہ)	: 1 کپ
گاجر (جو لیں)	: 1 کپ
لال مولیٰ (جو لیں)	: 1/2 کپ
ہرنی پیاز (بہ)	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- فیش پر کارن فلور، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ایک چمچ سویا سوس لگا کر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم پنٹ آئل میں کرپسی فرائی کر لیں۔
- باقی تمام اجزاء باؤل میں مکس کریں۔
- سر ونگ ٹرے میں پہلے نوڈلز پھیلائیں۔ اوپر تیار سلاؤ ڈالیں۔
- اب فرائیڈ فیش فلیے رکھ دیں۔
- فریش سر ونگ کریں۔



چڈی نیشن مصالحہ

اجزاء

فیش	: 1/2 کلو (فلے)	نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے	ٹماٹر	: 1 عدد (بہ)
میری نیشن کے لیے		پانی	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ	ثابت سرخ مرچ	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ	اٹلی پلپ	: 3 کھانے کے چمچ
سونف	: 1 چائے کا چمچ	کارن فلور	: 1 کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	: 2 چائے کے چمچ	سر ونگ کے لیے	
کالی مرچ	: 2 چائے کے چمچ	سلاؤ پتا	: حسب ضرورت
مسٹرڈ سیڈز	: 1/2 چائے کا چمچ	ٹماٹر	: 1 عدد (سلاؤ)
کری پتا	: 3-4 عدد		

ترکیب

- تین میں ثابت سرخ مرچ، مسٹرڈ سیڈز، زیرہ، سونف، ثابت دھنیا اور کالی مرچ ڈرائی رو سٹ کریں۔
- ان میں ادرک لہسن پیسٹ، کری پتا، ایک کھانے کا چمچ پانی، نمک اور تھوڑا سا آئل ڈال کر گرائنڈ کریں۔
- ٹماٹر اور اٹلی پلپ ڈال کر مزید گرائنڈ کر لیں۔
- اب یہ مصالحہ فیش پر لگائیں اور اوپر کارن فلور چھڑک دیں۔
- پھر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- گرم آئل میں فیش اچھی طرح فرائی کر لیں۔
- سر ونگ ٹرے میں سلاؤ پتا بچھا کر اوپر تیار فیش اور سلائڈز پر ٹماٹر کے سلائڈز رکھ کر سر ونگ کریں۔





شیف ذاکر Special

فرائیڈ وچھی گریوی

اجزاء

1 کلو :	ہینگن (چوکڑ کئے ہوئے)
1/2 کلو :	آلو (چوکڑ کئے ہوئے)
2 عدد :	پیاز (باریک کٹا ہوا)
1/4 کپ :	کوکونٹ ہلک
1 کھانے کا چمچ :	اٹی کا پانی
1 کھانے کا چمچ :	ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)
1 چائے کا چمچ :	چینی
1/2 چائے کا چمچ :	ہلدی
1/2 چائے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ :	نمک، کالی مرچ پاؤڈر
حسب ضرورت :	آئل

ترکیب

- ہینگن اور آلوؤں کو آئل میں الگ الگ فرائی کر لیں۔
- کوکونٹ ہلک میں نمک، اٹی کا پانی، سرخ مرچ پاؤڈر، کالی مرچ پاؤڈر، ہلدی، ہری مرچ اور پیاز ڈال کر اُبلالیں۔
- اب اس میں ہینگن اور آلو ڈال کر پکائیں۔
- چینی ڈال کر 5 منٹ دم پر رکھیں اور گرم گرم سرو کریں۔

شیف ذاکر Special



چکن ٹا کو پیرا

اجزاء

پیزا کرسٹ	: 12 انچ
چکن (کوبن)	: 1 1/2 پاؤ
نماٹر	: 1 عدد (چوڑا)
مونو میلہ چیز (کڑی ہوئی)	: 1/3 کپ
چیڈر چیز (ٹھنک ہوئی)	: 1/3 کپ
سار کریم	: 1/2 کپ
اویوز (کات لیں)	: 1/2 کپ
چلی ٹماٹو سوس	: 1/2 کپ
پیزا سوس	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
گارنشنگ کے لیے	

نماٹر (چوڑا)	: 2 کھانے کے کٹے
گرین لیوز (چوڑا)	: 1/4 کپ
ٹا کو چیس (توڑ لیں)	: 1/2 کپ

ترکیب

- چکن پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور دو چمچ چلی ٹماٹو سوس لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- اودن کو 450 F پر گرم کر لیں۔
- پیزا کرسٹ پر پیزا سوس اور بقیہ چلی ٹماٹو سوس پھیلائیں۔
- اب نماٹر، چیز، کریم اور چکن کی تہ لگائیں۔
- آخر میں اویوز ڈال کر 10-15 منٹ تک بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر پیس، نماٹر اور گرین لیوز سے سجا کر سرو کریں۔

Free Delivery
پاکستان کے لیے شیف ذاکر کی نئی کتاب
Available Now



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ذائقہ
جودل کو پہنائے

All Pure
by

Since
1956

Khadam's®

*Cheddar
Cheese*



*Donish
Mozzarella
Cheese*



*Pure
Desi Ghee*



*Pure
White Butter*



Packell & Process by:

**KHADAM
MILK FOODS®**

Visit us: www.khadammilkfoods.com

Contact us at: info@khadammilkfoods.com

Email: sohaildairies@gmail.com

A Product of Pakistan

Ph: +92 40 450 2710-11

Mob: +92 300 969 6120





Cook within your Budget



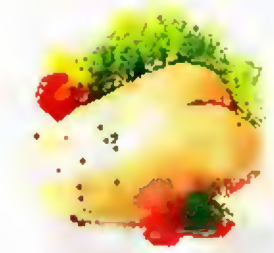


شیف شازیہ

ماٹن سٹروں سوپ

اجزاء

1/2 کپ :	بون لیس چکن (اسٹریپس)
8 کپ :	بجنی
1 کپ :	میکرونی
1 کپ :	ٹماٹو پیوری
1/2 کپ :	بند گوشتی (ہریڈ)
1 عدد (کوبڑ) :	گاجر
1 عدد (کوبڑ) :	شملہ مرچ
2 کھانے کے چمچ :	سویا سوس
2 کھانے کے چمچ :	سرکہ
2 کھانے کے چمچ :	بکھن
1 چائے کا چمچ :	لہسن پیسٹ
حسب ذائقہ :	نمک
سرنگ کے لیے :	بریڈ رول



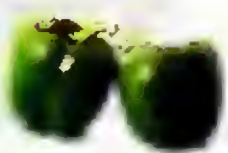
چکن : 1/2 کپ Rs. 40/-

+



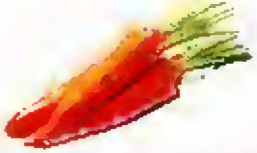
میکرونی : 1 کپ Rs. 25/-

+



شملہ مرچ : 1 عدد Rs. 10/-

+



گاجر : 1 عدد Rs. 10/-

= Budget 85

ترکیب

- ایک بین میں بجنی اُبالیں۔
- دوسرے بین میں بکھن گرم کر کے لہسن پیسٹ
- فراٹی کریں۔ اب چکن شامل کر کے بھونیں۔
- چکن گل جائے تو اُپلی ہوئی بجنی میں ڈال کر پکائیں۔
- اب ہزیاں، میکرونی اور باقی اجزاء ڈال کر سوپ گاڑھا
- ہو جانے تک پکائیں۔
- ایک سے دو اُبال آنے پر چو لھے سے اتار لیں۔
- باؤل میں ڈال کر گرم گرم سرو کریں۔



اسٹوڈ سوپ رولز

اجزاء

6 عدد (کنارے کاٹ لیں) :	مسٹرڈ پیسٹ	4 کھانے کے چمچ :
6 عدد :	نمک	1/2 چائے کا چمچ :
2 عدد :	کالی مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ :
150 گرام :	آئل	حسب ضرورت :
1/2 کپ :	ہری پیاز	گارنشنگ کے لیے
2 کھانے کے چمچ :	سیلڈ	سرنگ کے لیے



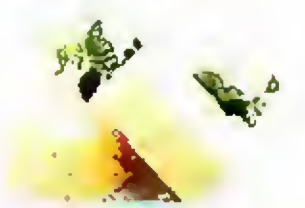
انڈا : 2 عدد Rs. 18/-



سوچ : 6 عدد Rs. 150/-



بریڈ سلکس : 6 عدد Rs. 30/-



چیز بار : 150 گرام Rs. 150/-

= Budget 348

ترکیب

- بریڈ سلکس کو بیلے سے تیل لیں۔
- اب ان پر مسٹرڈ پیسٹ لگائیں۔
- سوچ کو گرم آئل میں فراٹی کریں۔
- چیز بار کو فنگر اسٹریپس میں کاٹ لیں۔
- میدہ، کارن فلوور، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ایک انڈا اچھی طرح مکس کر کے بیٹر تیار کر لیں۔
- بریڈ سلکسز میں ایک ایک سوچ اور چیز اسٹریپس رکھ کر رول کریں۔
- دوسرا انڈا پھینٹ کر رولز کو برش کریں تاکہ کنارے جڑے رہیں۔
- اب بیٹر میں ڈپ کریں اور گرم آئل میں ڈیپ فراٹی کر لیں۔
- ہری پیاز سے گارنشنگ کر کے سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔



دال گوشت

شیف شازیہ



Free Delivery
شیف شازیہ
گوشت کے پکوان



ترکیب

- گرم آئل میں پیاز فرائی کریں۔
- اب لہسن اور ک پیسٹ ڈال کر تیس سیکنڈز کے لیے فرائی کریں۔
- گوشت شامل کر کے بھونیں۔ ساتھ ہی ٹماٹر بھی ڈال دیں۔
- ٹماٹر نرم ہو جائیں تو پانی شامل کر کے گوشت گلنے دیں۔
- اسی دوران دوسرے پین میں 3 گلاس پانی ڈال کر دونوں والیں ابالیں۔
- گل جائیں تو پانی نتھار کر دالیں گوشت میں شامل کر کے بھونیں۔
- ہرے دھنیے اور ہری مرچ کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہری مرچ اور ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

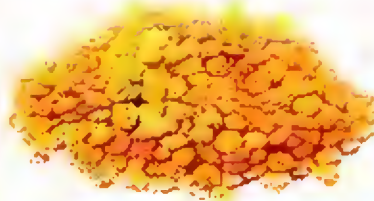
بیف	: 1/2 کلو (کیوبز)	مسور کی دال	: 4 کھانے کے چمچ
پیاز	: 2 عدد (باریک کٹے ہوئے)	چنے کی دال	: 1 پاؤ
ٹماٹر	: 2 عدد (چوڑے)	سفید زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
ہری مرچ	: 3-4 عدد	ہلدی	: 1/4 چائے کا چمچ
لہسن اور ک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سوکھی میتھی	: 1 کھانے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوڑے)	: گارنشنگ کے لیے
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ	آئل	: فرائنگ کے لیے



= Budget 240



ٹماٹر : 2 عدد - Rs. 15/-



چنے کی دال : 1 پاؤ - Rs. 15/-



بیف : 1/2 کلو - Rs. 210/-





فرائیڈ پارلی کیوش

شیف شازیہ



اجزاء

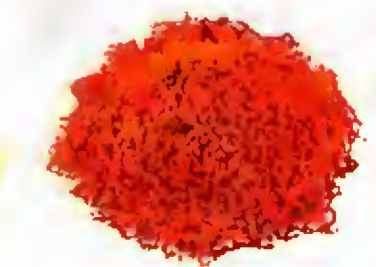
1 1/2 کلو (3 لبر)	مچھلی (روبو)
1 کھانے کا چمچ	اڈرائن پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	لبنی سرخ مرچ
2 کھانے کے چمچ	لبنی اورک پیسٹ
2 کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
3 کھانے کے چمچ	اٹلی کا پانی
4 کھانے کے چمچ	تکا مصالحہ
4 کھانے کے چمچ	سو پاؤس
1 چائے کا چمچ	ثابت دھنیا (مٹھا)
1 چائے کا چمچ	سفید زیرہ (چھوٹا)
ہر اکپ	دہی
حسب ذائقہ	نمک
شیلڈ فراٹنگ کے لیے	آئل
سرونگ کے لیے	سلا

ترکیب

- مچھلی پر تیز چھرنی کی مدد سے ہلکے ہلکے کٹ لگائیں۔ اب لیموں کا رس، نمک اور لبنی اورک پیسٹ دگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اچھی طرح سے ہمو کریں۔
- دہی میں آئل کے علاوہ قوام اجزاء ہکس کر لیں۔
- یہ مصالحہ اچھی طرح سے مچھلی پر لگائیں اور رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں مچھلی رکھیں۔ ہلکا فرائی کرنے کے بعد چین پر ڈھکن دے کر ہلکی آگ پر پکے دیں۔
- ایک طرف سے مچھلی گل جائے تو سائڈ بدل کر دوسری طرف سے ہلکا فرائی کریں اور پھر ڈھکن دے کر ہلکی آگ پر پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ ٹرے میں سلا اور بچھائیں۔ اوپر چار مچھلی رکھ کر سرو کریں۔



مچھلی : 1 1/2 کلو (3 لبر) - ہر اکپ



تکا مصالحہ : 4 کھانے کے چمچ - 1 لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچ

Budget 386



شیف شازیہ Special

کولڈ موکا فیوژن

اجزاء

کوکنگ چاکلیٹ	: 100 گرام
کریم	: 1 کپ
کافی پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
آئسنگ شوگر	: 2 کھانے کے چمچ
دودھ	: 3 کھانے کے چمچ
کوکا پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

- کریم میں اکھانے کا چمچ آئسنگ شوگر ڈال کر اچھی طرح پھیلت لیں۔
- اب ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈی کر لیں۔
- کوکنگ چاکلیٹ میں دودھ اور باقی آئسنگ شوگر ڈال کر ڈبل بوالٹر میں گرم کریں۔
- نرم ہونے پر چمچ کی مدد سے یکجا کریں۔ اب اسے بھی ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- آدھا کپ گرم پانی میں کافی پاؤڈر کس کریں۔ یکجا ہو جائے تو ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سرونگ کپ میں پہلے چاکلیٹ ڈالیں۔
- اب کولڈ کافی انڈیل کر اوپر کریم کا کیکچر ڈال دیں۔
- کوکا پاؤڈر چھڑک کر کوکیز کے ساتھ سرو کریں۔

NOVA
GLASSWARE



Budget 208

کوکنگ چاکلیٹ: 100 گرام Rs. 70/- + کریم: 1 کپ Rs. 90/- + کافی پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ Rs. 30/- + دودھ: 3 کھانے کے چمچ Rs. 18/-



Submitted by Sumaira Nadeem



Special
حکیم عبدالغفار آغا

گجریلا

اجزاء

150 گرام (تقریباً)	گاجر
3 لٹر	دودھ
250 گرام	چینی
100 گرام (1/2 کلو)	چاول
1 کھانے کا چم	آئل
2 کھانے کے چم	الائی پاؤڈر
گارشنگ کے لیے	ڈرائی فروٹس (کٹے ہوئے)

ترکیب

- آئل میں الائی پاؤڈر اور گاجر ڈال کر بھون لیں، پھر دودھ ڈال کر ہلکی آگ پر پکے دیں۔
- اس دوران مسلسل چمچ چلاتے رہیں۔
- اب چاول بھی شامل کر دیں۔
- دودھ گاڑھا ہو جائے تو اس میں چینی کس کر لیں۔
- جب گاجریں اور چاول دودھ میں اچھی طرح کس ہو جائیں اور ہلکے اٹھے لگیں تو چوڑھے سے اتار لیں۔
- ڈرائی فروٹس سے سجا کر ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔



سٹرل اینڈ ججریلا

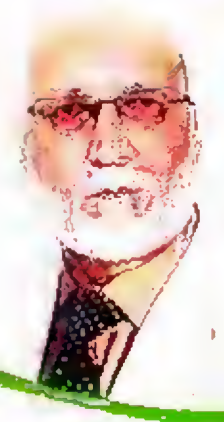
اجزاء

2 عدد	گریپ فروٹ
2 عدد	سنگترہ
1 کھانے کا چم	اورک (پوڈ)
1 کھانے کا چم	پستہ (پوڈ)
1 کھانے کا چم	پودینہ (پتے)
2 چائے کے چم	سرکہ
2 چائے کے چم	اولیو آئل
1/2 چائے کا چم	نمک
1/2 چائے کا چم	زیرہ (کٹا ہوا)

ترکیب

- گریپ فروٹ اور سنگترہ چھیل کر سلائس کاٹ لیں۔
- باقی تمام اجزاء ہاؤل میں کس کر لیں۔
- سرونگ ٹری میں سنگترے اور گریپ فروٹ کے سلائس بچھائیں۔
- اوپر تیار ڈریسنگ پھیلائیں۔
- فریش سرو کریں۔





Special
حکیم عبدالغفار آغا



Free Delivery
Special
حکیم صاحب کا
دسترخوان

باربی کیورائس

اجزاء

چاول	: 1/2 کلو (جھوٹیں)
بون لیس چکن	: 1/2 کلو (کیورڈ کٹ لیس)
پیاز	: 200 گرام (چوڑے)
نمٹ	: 100 گرام (گول لکے ہوئے)
دہی	: 100 گرام
آئل	: 50 گرام
بری مرچ	: 2 عدد (چوڑے)
کچا پیٹا (پست)	: 1 کھانے کا چمچ
ہیسن	: 1 کھانے کا چمچ
باربی کیوسوس	: 2 کھانے کے چمچ
لیسن جوس	: 4 کھانے کے چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
ادریک (چوڑے)	: 1/2 چائے کا چمچ
ہیسن (چوڑے)	: 1/2 چائے کا چمچ
چکن کی ہنٹی	: 1 لٹر
زرد رنگ	: چمکی بھر
نمک	: حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کو پیٹا، باربی کیوسوس، ادرک، ہیسن، نمک، ہیسن، جوس اور 2 کھانے کے چمچ آئل لگا کر 3 گھنٹوں کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسکیورز میں پروڈر گرل کر لیں۔
- پین میں بقیہ آئل گرم کر کے پیاز براؤن کریں۔ زیرہ، ہری مرچ اور دہی ڈال کر بھونیں۔
- اب ہنٹی، نمک، چاول اور زرد رنگ ڈال کر دو کئی رکھ کر پکالیں۔
- دوسرے پین میں چاولوں کی تہ لگا کر اوپر چکن اور نمٹ لٹکی تہ لگائیں۔
- سب سے اوپر روٹی کا ٹکڑا رکھ کر اس پر دہتا ہوا کونکر رکھیں اور تھوڑا سا آئل چھڑک کر دس منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔





Special
حکیم عبدالغفار آغا



چکن بانٹس و ویجی ٹیبلرز

اجزاء

بون لیس چکن (کے بڑ)	: 1/2 کلو
آلو (باریک، بے کٹے ہوئے)	: 1 پاؤ
گاجر	: 1 عدد (پیل کر بے سٹاکس کاٹ لیں)
مٹر کے دانے	: 1/2 کپ
پارسلے (ہینڈ)	: 1/2 کپ
نئی سرخ مرچ	: 1 چائے کا چمچ
پانی	: 2 کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- چکن پر نمک اور کالی مرچ پاؤڈر لگائیں۔
- اوون ڈش میں پہلے آلو، گاجر اور مٹر کی پھر چکن کی تہ لگائیں۔
- باقی اجزاء بکس کر کے چکن پر ڈال دیں۔
- پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں بیک کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔



www.paksociety.com
RSPK.PAKSOCIETY.COM



شلفغم گوشت

Special حکیم عبدالغفار آغا



اجزاء

منہن	: 1/2 کلو
شلفغم	: 350 گرام (کھلے)
پیاز	: 250 گرام (چوڑے)
آئل	: 1/2 کپ
دہی	: 1/2 کپ
ہری مرچ	: 3 عدد (چوڑے)
ہلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوڑے)	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز گولڈن براؤن کر کے گوشت فراہمی کریں۔
- اب اس میں نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور دھنیا پاؤڈر اور ہلدی ڈال کر 2-3 منٹ بھجھیں۔
- پھر پانی شامل کر کے درمیانی آگ پر پکھنے دیں۔
- گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو دہی ڈال کر بھجھیں۔
- اب شلفغم شامل کر کے بھجھیں اور بالکل آگ پر شلفغم گل جانے تک پکھیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

شلفغم میں کیملیئم اور پوٹاشیم پایا جاتا ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے مفید ہے اس میں موجود فائبر ہاضمے کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔



Low cal Recipes

Special
حکیم عبدالغفار آغا



کرپپی فرائیڈ پرائز

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 500



کیلو ریج	اجزاء
60	پرائز : 8-10 عدد
54	انڈا : 1 عدد
153	مکھن : 1 1/2 کھانے کا چمچ
114	آٹا : 1/4 کپ
115	بریڈ کریمز : 1/2 کپ
2	ہرا دھنیا (پتے) : 1 کھانے کا چمچ
2	ہاٹ سوس : 2 کھانے کے چمچ
0	نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- پرائز کو نمک اور ہاٹ سوس لگا کر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- انڈا پھینٹ لیں۔
- آٹے میں کریمز مکس کر لیں۔
- پرائز کو پہلے آٹے میں اور پھر انڈے میں ڈپ کریں۔
- دوبارہ آٹے میں رول کریں۔
- اب گرم مکھن میں شیلوفرائی کر لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر فیورٹ ڈینگ کے ساتھ سرو کریں۔

Shape your Body

یہ ایک سرساز جسم کے تقریباً تمام حصوں کو چست و توانا رکھنے کے لیے مفید ہے۔ اس کے لیے سب سے پہلے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ گہرے سانس لیں۔ آہستگی سے دائیں اور بائیں طرف جھکیں۔ دائیں طرف جھکنے ہوئے دائیں گھٹنے پر ہاتھ رکھیں۔ بائیں طرف جھکنے ہوئے بائیں گھٹنے پر ہاتھ رکھیں۔ آہستہ آہستہ رفتار تیز کرتی جائیں۔ جب ایک ہاتھ گھٹنے پر رکھیں تو دوسرا اسی سمت میں جس حد تک ممکن ہو گردن کے اوپر سے گھما کر لائیں۔ کمر، کندھوں، گردن، ٹانگوں کے لیے یہ بہترین ایکسرسائز ہے۔ 10-15 منٹ روزانہ یہ ورزش کریں۔ ورزش کے اختتام پر ایک دم سے نہ رکیں بلکہ آہستہ آہستہ رفتار کم کریں۔ پھر آرام دہ حالت میں آجائیں۔



فیش ٹورٹیلہ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 473

ترکیب

- فیش پر 1/2 لیموں کا رس، نمک اور لہسن پیسٹ لگا کر ابال لیں۔
- گل جائے تو اسٹرپس میں کاٹ لیں۔
- باؤل میں باقی تمام اجزاء کس کر کے سالہ تیار کر لیں۔
- گرم ٹورٹیلہ میں فیش اسٹرپس اور تیار سالہ ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔

کیلوریز

100	: 1 پاؤ
22	: 1 عدد (چوڑے)
18	: 1 عدد (باریک کٹی ہوئی)
20	: 1 عدد (سلاخس کاٹ لیں)
23	: 1/2 عدد (چوڑے)
156	: 2 عدد (گرم کر لیں)
2	: 1 چائے کا چمچ
120	: 1 کھانے کا چمچ
3	: 1/4 کپ
9	: 1/4 کپ
0	: حسب ذائقہ
0	: حسب ذائقہ

اجزاء

بون لیس فیش فلی
ٹماٹر
ہری مرچ
لائم
پیاز
کارن ٹورٹیلہ
لہسن پیسٹ
دبئی ٹیل آئل
آئس برگ لیوز (باریک کاٹ لیں)
لیموں کا رس
نمک
کالی مرچ پاؤڈر

وائٹ گریپ مارگریٹا

سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 140

اجزاء

کیلوریز

62	: 1 کپ (تھیرچ کے)
3	: 1 کھانے کا چمچ
75	: 1 کپ
0	: حسب ضرورت

ترکیب

- انگور کا جوس نکال لیں۔
- بلینڈر میں انگور کا جوس، لیموں کا رس، سوفٹ ڈرنک
- اور برف ڈال کر بلینڈ کریں۔
- فریش سرو کریں۔



کیلوریز

204	: 1 کپ (پٹے کر لیں)
79	: 1/2 کپ
46	: 1 عدد (چوڑے)
15	: 1 عدد (چمک کر باریک کاٹ لیں)
3	: 2 کھانے کے چمچ
2	: 2 کھانے کے چمچ
12	: 1/2 گھنٹی (چوڑے)
0	: سرونگ کے لیے
0	: حسب ذائقہ

اجزاء

بون لیس چکن (آبلہوا)
ایو کا ڈو (چھوٹے کیور)
پیاز
ہری مرچ (سولی)
لیموں کا رس
پودینہ (پتے)
ہرادیٹیا
کارن ٹورٹیلہ چپس
نمک

منی چکن ٹوساڈا

سرونگ : 3
ٹوٹل کیلوریز : 361

ترکیب

- ہرادیٹیا، ہری مرچ اور نمک کس کر کے اچھی طرح کوٹ لیں۔
- باؤل میں چکن، پودینہ، ایو کا ڈو، پیاز اور لیموں کا رس کس کر لیں۔
- سرونگ ڈش میں ٹورٹیلہ چپس رکھیں۔ ہر پیس پر ہری چٹنی ڈالیں۔
- اوپر چکن کا آمیزہ ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔



NOVA[®]
CLASSWARE



شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004, ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY.

f Associated Industries Limited



Falak Sheikh

فلک شیخ کا شمار پاکستانی فیشن انڈسٹری کی باصلاحیت ماڈلز میں ہوتا ہے۔ پاکستانی فیشن انڈسٹری جوائن کے ابھی انہیں چند سال ہی ہوئے ہیں لیکن اس مختصر دورے میں ہی پرائیویٹ ٹی وی چینلز پر ان سے ڈرامے اور کمرشلز آن ایئر ہیں۔ سروعات، جاذبِ نظر شخصیت اور پرفیکٹ سکراہٹ کی حامل فلک شیخ کا تعلق مراد سے ہے۔ فلک کراچی فیشن ویک میں بطور ماڈل سلیکٹ ہوئیں۔ فیشن ایونٹس، ریپ ماڈلنگ اور دیگر برینڈ اوپننگز میں وہ نمایاں نظر آتی ہیں۔ اسکول ٹیچنگ سے ماڈلنگ تک کا سفر انھوں نے کیسے مکمل کیا، آئیے جانتے ہیں۔

بشکریہ: عائشہ سلیم

شیف اسٹیش: ماڈلنگ میں دلچسپی کیسے ہوئی؟

فلک شیخ: مجھے بچپن سے ماڈل بننے کا شوق تھا۔ میری فرینڈز میرے وراژتد اور خوبصورت نہیں نکلتے دیکھتے ہوئے ماڈلنگ کا مشورہ دیتی تھیں۔ اس طرح میرا جھان اور بھی بڑھ گیا۔

شیف اسٹیش: باقاعدہ آغاز کب کیا؟

فلک شیخ: میری ایک دوست نے مجھے کراچی فیشن ویک میں آڈیشن دینے کا مشورہ دیا۔ جب آڈیشن دیا تو میری سلیکشن ہو گئی۔ بس یہیں سے کیریئر کا آغاز کیا۔

شیف اسٹیش: یعنی آپ میرٹ پر اس فیلڈ میں آئیں؟

فلک شیخ: جی ہاں! اس ضمن میں کوئی سفارش نہیں تھی۔ اپنی صلاحیتوں کے بل بوتے پر اپنا آپ منوایا۔

شیف اسٹیش: کیا آپ کو فیشن کی اسپورٹ حاصل تھی؟

فلک شیخ: شروع میں تو بالکل بھی نہیں تھی۔ گھر والوں کو منانے کے لیے میں کئی دن بھوکی پیاسی رہی پھر کہیں جا کر اجازت ملی۔ بھائیوں کو منانا زیادہ مشکل تھا۔

شیف اسٹیش: ماڈلنگ میں کس شخصیت سے متاثر ہیں؟

فلک شیخ: ارج منظور سے بہت متاثر ہوں۔ ان کی بہت شکر گزار بھی ہوں۔ وہ بہت زیادہ کوآپریٹو ہیں۔

شیف اسٹیش: ماڈلنگ میں آنے سے پہلے کس سے متاثر تھیں؟

فلک شیخ: ایمان علی سے بہت متاثر تھی۔ ان کے شوز دیکھتی تھی۔ انھیں دیکھ کر مجھے بھی ماڈلنگ کا شوق ہوا۔

شیف اسٹیش: نئی ماڈلز کے لیے فیشن انڈسٹری کا ماحول کیسا ہے؟

فلک شیخ: بطور نئی ماڈل مجھے تو بہت کوآپریٹو ماحول ملا۔ کراچی میں خاص طور پر ارج منظور بہت ہیپلپ کرتی ہیں۔ ہم بھی اپنی جونیئرز کے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔

شیف اسٹیش: کیا ماڈلنگ لڑکیوں کے لیے محفوظ پرو فیشن ہے؟

فلک شیخ: جی بالکل! موجودہ دور میں ہماری فیشن انڈسٹری میں تعلیم یافتہ اور باہر لوگ موجود ہیں۔ یہ ایک باعزت پرو فیشن اور ذریعہ روزگار ہے۔

شیف اسٹیش: ماڈلنگ کے علاوہ کیا شوق ہے؟

فلک شیخ: ایکٹنگ کا شوق ہے۔ ابھی کچھ کمرشلز اور ڈراموں میں کام کر رہی ہوں۔ پرائیویٹ چینل پر ”کچھ رشتے ایسے ہوتے ہیں“ ڈراما آن ایئر جا رہا ہے۔

شیف اسٹیش: فشن کا خیال رکھتی ہیں؟

فلک شیخ: خیال رکھتی ہوں لیکن بہت زیادہ Diet Conscious نہیں ہوں۔

شیف اسٹیش: کیا ریمپ کے ڈریسز کا عام روٹین سے تعلق ہوتا ہے؟

فلک شیخ: ریمپ کے ڈریسز ریمپ تک ہی محدود ہوتے ہیں۔ ماڈلز خود بھی عام روٹین میں وہ لباس نہیں پہنتیں۔

شیف اسٹیش: آپ کے پسندیدہ ڈیزائنرز؟

فلک شیخ: نومی انصاری پسندیدہ ڈیزائنر ہیں۔ جو ڈریس اچھا لگے، پہن لیتی ہوں۔ ضروری نہیں کہ ہر ڈریس کسی ڈیزائنر کا ہو۔

شیف اسٹیش: کاسمیٹکس میں زیادہ کیا چیز پسند ہے؟

فلک شیخ: مجھے پرفیوم بہت اچھے لگتے ہیں۔ میرے پاس مختلف پرفیومز کی کونکیشن موجود ہے۔

شیف اسٹیش: میک اپ کرنا کیسا لگتا ہے؟

فلک شیخ: میک اپ کرنا زیادہ پسند نہیں۔ ماڈلنگ کے دوران میک اپ کرتی ہوں۔ روٹین میں ساوہ ہی رہتی ہوں۔

شیف اسٹیش: پاکستانی لوگ فیشن کو کیسے دیکھتے ہیں؟

فلک شیخ: پاکستانی لوگ فیشن کو کیسے دیکھتے ہیں؟

موقع محل کے مطابق کیا جانے والا فیشن ہی خوب صورت تاثر دیتا ہے

فلک شیخ: ہمارے ہاں لوگ ٹی وی، ڈیزائنرز یا ہائی کلاس لوگوں کو دیکھ کر فیشن اپناتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ دوسروں پر اچھا دکھائی دینے والا فیشن آپ پر بھی بھلا معلوم ہو۔ اپنی شخصیت اور موقع محل کے مطابق کیا جانے والا فیشن ہی خوب صورت تاثر دیتا ہے۔

شیف اسٹیش: میوزک سے لگاؤ ہے؟

فلک شیخ: میوزک شوق سے سنتی ہوں۔ سجاوٹی فوٹ سگر ہیں۔

شیف اسٹیش: موویز دیکھتی ہیں؟

فلک شیخ: انڈین موویز شوق سے دیکھتی ہوں۔ شاد رخ خان اور مادھوری ڈکشت مجھے بہت پسند ہیں۔

شیف اسٹیش: فارغ وقت میں کیا کرتی ہیں؟

فلک شیخ: فیملی کے ساتھ گھومنے پھرنے کا پلان کرتی ہوں۔ فیملی کے ساتھ گزرارا ہوا وقت یادگار ہوتا ہے۔

شیف اسٹیش: کوئی خواہش جو پوری نہ ہوئی ہو؟

فلک شیخ: اللہ تعالیٰ کا بہت فضل ہے۔ سب خواہشات پوری ہوئیں۔ خواہشات کے حصول کے لیے محنت کرنا بھی لازم ہے۔

شیف اسٹیش: کوئی یادگار واقعہ؟

فلک شیخ: بچپن میں ایک مرتبہ گھر والوں سے چھپ کر الماری میں بند ہو گئی تھی۔ تین سے چار گھنٹے وہیں رہی۔ پھر امی نے نکال کر خوب پٹائی کی۔

شیف اسٹیش: آپ کے نزدیک Happiness کیا ہے؟

فلک شیخ: اپنوں کا ساتھ اور پیار ہی اصل خوشی ہے۔

شیف اسٹیش: ابھی تک آپ کی اچیومنٹس کیا ہیں؟

فلک شیخ: ابھی تو آغاز ہے۔ ماڈلنگ کے علاوہ کچھ کمرشلز اور ڈراموں میں کام کیا ہے۔ ہر کام کی تکمیل اپنے طور پر ایک اچیومنٹ ہوتی ہے۔

شیف اسٹیش: کامیابی کا کریڈٹ کسے دیتی ہیں؟

فلک شیخ: اپنی امی جان کو۔ والد صاحب کی وفات کے بعد انھوں نے بہت ہمت سے کام لیا۔ میں یہ کہوں گی کہ دنیا کا ہر فن ماں کے دم سے ہے۔ اللہ تعالیٰ ان کا سایہ ہمارے سروں پر قائم رکھے، (آمین)۔

شیف اسٹیش: کوئنگ کا شوق ہے؟

فلک شیخ: کوئنگ کا شوق بھی ہے اور کھانے پینے کا بھی۔ مجھے چائیز کھانے بہت پسند ہیں۔ صبح و شام چائیز کھانا کھا سکتی ہوں۔

شیف اسٹیش: کیا آپ سوشل پرسن ہیں؟

فلک شیخ: میں زیادہ سوشل نہیں ہوں۔ بس شوٹس سے گھر اور گھر سے شوٹس۔ سیٹ پر بھی زیادہ تر لوگوں سے سلام، دعا ہی رکھتی ہوں۔

شیف اسٹیش: فینز کے ساتھ آپ کا رویہ کیسا ہے؟

فلک شیخ: فینز کو ذلیل کرنا کبھی کبھار مشکل بھی ہوتا ہے۔ تاہم ہمارے فینز ہی ہماری اصل strength ہیں۔

شیف اسٹیش: شادی کے بارے میں کیا خیال ہے؟

فلک شیخ: شادی نصیبوں کا کھیل ہے۔ جب قسمت میں لکھی ہوگی، ہو جائے گی۔

شیف اسٹیش: آپ کا اسٹار؟

فلک شیخ: میزان۔ پیدائش 17 اکتوبر کی ہے۔

شیف اسٹیش: کوئی بری عادت؟

فلک شیخ: غصہ بہت آتا ہے۔

شیف اسٹیش: پاکستانی ڈراموں اور فلموں کے بارے میں کیا خیال ہے؟

فلک شیخ: ہماری ڈراما انڈسٹری کی ڈھوم پوری دنیا میں ہے۔ ہم انڈیا کی فلمیں اور انڈیا والے ہمارے ڈرامے شوق سے دیکھتے ہیں۔

مجھے خوشی ہے کہ میں بھی اس انڈسٹری کا حصہ ہوں۔ جہاں تک پاکستانی فلم انڈسٹری کا سوال ہے تو گزشتہ چند سالوں سے اچھی فلمیں بننا شروع ہو گئی ہیں۔ امید ہے یہ روایت برقرار رہے گی۔

شیف اسٹیش: قارئین کو کیا پیغام دینا چاہیں گی؟

فلک شیخ: ہمارے ملک کا نام اور مقام ہم سے ہے۔ کوئی ایسا کام نہ کریں جس سے ملک کے نام پر حرف آئے۔



ریمپ کے ڈریسز ریمپ تک ہی

محدود ہوتے ہیں۔ ماڈلز خود بھی عام

روٹین میں وہ لباس نہیں پہنتیں

برج قوس

Sagittarius

مضبوط مستقبل کی بنیاد رکھی جائے گی، جس سے استحکام حاصل ہوگا

مشہور شخصیات

عمران خان، سونیا گاندھی، نیشنل چرچل، فرینک سناترا، پروین شاکر، احمد فراز، اُدت نارائن، دلپ کمار، راج کپور، ارجن رام پال، گووندا۔

خصوصیات

سعد اکبر سیارہ مشتری برج قوس کا حاکم ہے۔ یہ سیارہ زندہ دلی، خوشی، فیاضی، اعلیٰ ظرفی، امارت، کامیابی، قوت، دولت، مذہبی خیالات، مثبت اور فلسفیانہ سوچ کے علاوہ اچھی صحت سے بھی منسوب ہے۔ مشتری کو بنیادی طور پر خوش بختی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اس لیے قوس افراد زندگی میں عموماً کامیاب رہتے ہیں جیسے کوئی غیر مرنی ہاتھ ان کا مددگار رہتا ہو۔ خوش بختی ہر قدم پر ان کا ہاتھ تھام لیتی ہے، یہ مٹی میں ہاتھ ڈالیں تو سونا بن جاتی ہے۔ یہ لوگ وفادار، ذہین، قابل اعتماد اور اعلیٰ ظرف ہوتے ہیں۔ انھیں سماجی زندگی اچھی لگتی ہے۔ ان کا ہر جگہ کھلے دل سے استقبال کیا جاتا ہے لہذا اگر آپ کسی دعوت میں جا رہے ہیں تو کسی قوس کو ساتھ لے جائیے، خوب آؤ بھگت ہوگی۔ یہ اپنے دوستوں کے لیے ہر وقت دل و جان سے حاضر رہتے ہیں اور برا بھلا دیکھے بغیر پرانی آگ میں کود پڑتے ہیں جس کا نتیجہ عموماً اچھا برآمد نہیں ہوتا۔ آزادی کو ہر قوس اپنا عظیم ترین سرمایہ تصور کرتا ہے۔ کوئی انھیں باندھنے کی کوشش کرے تو اس کے ساتھ گزارہ نہیں کر سکتے۔ یہ دوسروں کو بھی مکمل آزادی دینے کے قائل ہیں اس لیے نہ تو تنگی مزاج ہوتے ہیں اور نہ کسی پر فضول قسم کی پابندیاں لگاتے ہیں۔ ان کے لیے گفتگو اور تبادلاً خیالات بہت ضروری ہے۔ خاموشی انھیں مار ڈالتی ہے۔

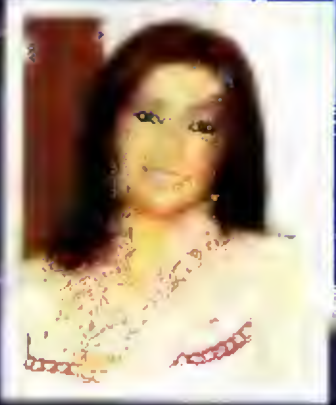
اگلے بارہ ماہ

آپ کے لیے اگلے بارہ ماہ نہایت اہم دکھائی دے رہے ہیں یوں جیسے یہ آپ کی زندگی کے سب سے اہم بارہ ماہ ہوں۔ آپ کے اندر بہت سی اہم تبدیلیاں تیزی سے وقوع پذیر ہوتی نظر آرہی ہیں۔ ان تبدیلیوں میں آپ کی شخصیت میں ظہور، ذمہ داری اور کسی کام سے پہلے رک کر تھوڑا سوچ لینا، سرفہرست ہیں۔ آپ نہایت سنجیدگی سے اپنے مالی معاملات کو سنبھالنے کے بارے میں منصوبہ بندی کریں گے۔ اہم بلکہ دلچسپ بات یہ ہے کہ آپ اپنے منصوبوں پر عمل درآمد بھی شروع کر دیں گے۔ اگلے بارہ ماہ میں قوس افراد کا ذہن مکمل طور پر مختلف دکھائی دے رہا ہے۔ آپ میں ہمت، طاقت اور مقصدیت ابھر رہی ہے۔ آپ کے اندر وہ رویہ پیدا ہو رہا ہے کہ جب اپنی سرحدوں کو اپنا خون دے کر بچایا جاتا ہے۔ یہاں ضد کا عنصر بھی واضح ہے۔ آپ تصویر کا صرف ایک رخ دیکھنا چاہیں گے اور دوسرے رخ پر اصولی طور پر نظر نہیں ڈالیں گے۔ آپ اپنوں کا ساتھ دیں گے چاہے وہ غلط ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ رویہ قوس افراد کی فطرت کے بالکل خلاف ہے۔ لیکن فی الحال آپ ایسے رویے کا مظاہرہ ہی کریں گے۔ 2015ء آپ کے لیے ایک وقتی بندھن بھی ہے کیوں کہ آپ تکمیل اور کامیابی انجام چاہتے ہیں۔

آپ کے ساتھ فی الوقت 21 واں کارڈ "The World" ہے۔ یہ کارڈ سیارہ زحل سے وابستہ ہے۔ زحل کو استوار سخت کہا جاتا ہے۔ وقت کا حاکم سیارہ

زحل انسان کو زندگی گزارنے کے آداب اور تنظیم سکھاتا ہے۔ زحل کے بغیر کوئی بھی خواب حقیقت کی شکل اختیار نہیں کر سکتا۔ زحل زندگی کے میان در راستوں کا مسافر ہے۔ اس کے ہاتھ میں ہاتھ ڈال کر چلنے والا دونوں جہانوں میں کامیاب رہتا ہے۔ اس برس آپ جلد ہی یہ سیکھ جائیں گے کہ کائنات میں بے حد و بے حساب امکانات اور ہزاروں راستے ہیں۔ قدرت آپ پر مہربان ہے۔ آپ کو درست راستے سے بھٹکنے نہیں دے گی۔ آپ کو اس وقت اپنی محبت میں دوستی کا عنصر بھی چاہیے۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ کا محبوب آپ کا بہترین دوست بھی ہو اور آپ کے ارد گرد ہلکا چھلکا روئیں اور خوش ہوں۔ مسکرائیں بکھیرے۔ قوس افراد اس برس طے کر لیں گے کہ انھوں نے اپنے اندر کی تہائی، اداسی اور محبت کی کمی کو ہر حال میں دور کرنا ہے۔

اس برس قوس افراد نئے علوم میں مہارت حاصل کرتے بھی دکھائی دیتے ہیں۔ مجموعی طور پر اس سال آپ مثبت سوچ کے ساتھ زندگی کے سفر کو کامیاب بنائیں گے۔ ایسے مضبوط مستقبل کی بنیاد رکھی جائے گی، جس سے استحکام حاصل ہوگا۔



عالیہ ناز

aziz@yahoo.co
Iiyah Nazir

نشان :	تیر انداز قنطور
عنصر :	(نصف آبی اور نصف گھوڑا)
حاکم سیارہ :	آگ
منسوب حروف :	مشتری
موافق پتھر :	ف۔ ط
سعدان :	تمام نیلے پتھر
موافق بروج :	تیر جھڑات
شادی کے لیے :	حل، اسد
کاروبار :	جوزا
روحانیت :	جدی
ناموافق بروج :	اسد، عقرب
:	سنبلہ، حوت



ahy azir@ya
Aiyah Nazir

دسمبر 2014ء

سایہ کارڈز

دسمبر 2014ء میں پانچ سو چوبیس (544) روز رہیں گے۔
اور عید الفطر کی آمد کے بعد ہی روکھنا شروع ہوگا۔

آپ کا ذہن اُن باتوں اور پروجیکٹس کے متعلق سوچتا رہے گا جو نامکمل رہ گئے یا جو کسی وجہ سے راستے میں ہی ختم ہو گئے۔ ذرا غور کیجیے کہ یہ کھراں نعمت تو نہیں۔ جو کچھ آپ کے پاس ہے وہ اس سے کہیں زیادہ بہتر ہے جو آپ ہے کھویا۔ سوچوں کا دھارا شعوری کوشش سے موڑنا ہوگا۔ اس ماہ آپ کے خواب، کشف یا وجدان آپ کو درست گائیڈ کریں گے۔ اس ماہ کے پہلے دو ہفتے آپ کے لیے ذرا مختلف ہیں۔ یہ زندگی کے سفر کا وہ مقام ہے کہ جہاں خود کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ دوسروں کی عقل سے بہت دن سوچ لیا۔ اب اپنے غور و فکر کی ضرورت ہے۔ اپنی زندگی کے اہم واقعات، موجودہ حالات اور مستقبل کی منصوبہ بندی کو نئے طریقے اور مختلف انداز سے دیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ کا سامنا مقابلہ بازی اور پاور گیم سے ہے۔ جو جتنا دور رس یا زورور ہے وہ اتنا ہی قصور وار ہے۔ کھیل کھیل میں کوئی بات انتہائی سنجیدہ صورت اختیار کر سکتی ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی، بے توجہی یا غصہ سب کچھ بگاڑ سکتا ہے۔ تیسرے ہفتے کے بعد خوشحال گھریلو زندگی بحال ہوتی نظر آتی ہے۔ یہاں گھر اور خاندان اہم ہیں۔ بظاہر حالات جتنے بھی مشکل ہوں بالآخر سب کچھ آپ کی خواہش کے مطابق ہوتا نظر آتا ہے۔ آپ کے لیے اس ماہ تین چیزیں، باتیں یا الفاظ اہم دکھائی دیتے ہیں اور وہ ہیں "محبت"، "وجدانی کیفیات" اور "سچے خواب"۔



اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

سال کے آخری ماہ کے پہلے دو ہفتے آپ کے لیے نئے آغاز کی مانند ہیں۔ بہترین وسائل اور قابلیتوں کے ساتھ آپ بہت سے کاموں کا کامیاب آغاز کرتے دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ ایسا وقت ہے کہ آپ اپنی تھکاوٹ پر خود بنانے اور بدلے پر یقین کرنے لگ جائیں گے۔ آپ کی ہر اداسے آپ کا اعتماد حتمی نظر آتا ہے۔ یہاں منزلوں کی نشاندہی بھی ہے اور وہاں تک پہنچنے کی تدبیر بھی۔ آپ اپنے موقف پر قائم رہیں گے۔ وقتی طور پر چاہے آپ کو خاموشی ہی کیوں نہ اختیار کرنی پڑے مگر ذہنی طاقت سے آپ چلتے رہیں گے۔ فی الوقت آپ ہی سمجھ میں ہیں۔ آپ کو اپنی صلاحیتوں پر یقین رکھنے کی ضرورت ہے۔ بس اتنا وحیان رہے کہ چھوٹی چھوٹی باتوں کے بڑے بڑے افسانے نہ بنیں۔ یہ محض وقت کا نیا ہے۔ اگر آپ کو مادی طاقت اور ترقی کے حصول کی ضرورت ہے تو اس کے لیے آپ کو مقابلے اور جنگ کا

آپ کی سوشل لائف بھی بہت متحرک ہے۔ آپ کو کئی طرح کے دعوت نامے وغیرہ موصول ہوں گے۔ کچھ مواقع تو ایسے بھی دکھائی دے رہے ہیں جن میں شمولیت بے حد ضروری ہے۔ ان کے ذریعے شاید کچھ اچھیں سلجھ جائیں اور کچھ ایسے جواب مل جائیں جن کی تلاش آپ کو عرصہ دور از سر نشی۔ اس ماہ کی ایک اہم شہ سرخی یہ ہے کہ آپ کی معاشی صورت حال یک دم اچانک بہتری کی جانب گامزن ہو جائے گی۔ آپ کو کچھ ایسے پروجیکٹس مل سکتے ہیں جن سے آگے چل کر بہت آسودگی حاصل ہوگی۔



جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

اس ماہ آپ کے لیے بہت سرگرمی اور تحریک دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کے سامنے بہت سے راستے دکھائی دے رہے ہیں جو آپ کو کنفیوژ کر سکتے ہیں۔ فیصلوں میں مشکل کا شکار ہو کر آپ خود کو زندگی میں محسوس کریں گے۔ فی الوقت آپ کو کوئی فیصلہ نہیں کرنا چاہیے کیوں کہ ابھی کئی معاملات سے پردہ اٹھنا باقی ہے۔ آپ کا سامنا پیچیدہ اور دہرے معاملات سے ہو سکتا ہے۔ خود کو منطق اور استدلال سے دور رکھیں تو بہتر ہے۔ انتظار کریں۔ دھول بیٹھ جانے دیں۔ جب تک اپنے اندر یکسوئی محسوس نہ کریں، قدم نہ بڑھائیں، ورنہ پریشانی برپا رہتی جائے گی۔ اگر آپ پابندی اور کاؤٹ کا سامنا محسوس کریں تو یقین رکھیں کہ یہ سب کچھ وقتی ہے۔ آپ اتنا سوچتے نظر آ رہے ہیں کہ ذہنی توانائی ضائع ہونے لگے گی۔ اس وقت حالات کا کھلی آنکھوں سے سامنا کرنے کی ضرورت ہے۔ وسط دسمبر کے بعد حالات آپ کے خیالات سے ہم آہنگ ہوتے نظر آتے ہیں۔ دسمبر کا آغاز اور اختتام دنوں بہت مختلف انداز کے ہیں۔ آغاز میں تھوڑی سی برواشت اور صبر کی ضرورت ہے۔ اس میں کامیاب ہو گئے تو پھر غیر محسوس انداز میں آپ کے سر سے بوجھ دور ہو جائے گا۔



سرطان Cancer (22 جون تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ دن کئی طرح سے بے حد اہم ہیں۔ اس ماہ آپ مسلسل گزشتہ سال کے متعلق سوچیں گے۔ آپ کا ذہن گزشتہ برس کے واقعات کے متعلق عجیب سوالات اٹھاتا نظر آتا ہے۔ آپ کے ارد گرد تمام لوگ آنے والے سال کے متعلق پلاننگ کرتے نظر آتے ہیں لیکن آپ ماضی سے جان نہیں چھڑا پائیں گے۔



حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

یہ مہینا آپ کے کیریئر کے حوالے سے اہم ہے۔ صورت حال کچھ ایسی ہے کہ آپ کی توجہ ہر حال میں اپنے کام اور معاشی معاملات پر مرکوز رہے گی۔ اہم یہ ہے کہ یہ سفر کامیابی سے جاری رہے گا۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کی کامیابی کا منصوبہ تیار کیا جا چکا ہے۔ آپ کو صرف قدم اٹھانے اور دھڑک پر دروازہ کھولنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو چاہیے کہ دیگر تمام مصروفیات ترک کر کے کام کو اپنی توجہ کا مرکز بنالیں۔ باقی سب کام خود بخود چلتے رہیں گے۔ ایسے مواقع بار بار نہیں آتے۔ گزشتہ پورے سال میں آپ کو اتنے مواقع نہیں ملے جتنے اس ایک ماہ میں حاصل ہوں گے۔ تاہم 4 تا 7 دسمبر تک آپ کو احتیاط کی ضرورت ہے۔ یہ آہستہ چلتے اور سوچ سمجھ کر قدم اٹھانے کا وقت ہے۔

مجموعی طور پر یہ تیز رفتار اور مصروف مہینا ہے۔ آپ کے ذہن میں نئے سے نئے آئیڈیاز آتے رہیں گے۔ پرانے مسائل کے نئے حل دریافت ہوں گے۔ آپ کو اپنے ساتھیوں کی مدد اور تعاون بھی حاصل رہے گا۔ یعنی ہر زاویے سے آگے بڑھنے کے وسائل حاصل ہوں گے۔ اس ماہ کا پورا چاند برج جوزا میں وقوع پذیر ہوگا۔ اس حوالے سے آپ کی زندگی میں اچانک کئی اہم واقعات رونما ہو سکتے ہیں۔ کوئی حسین اتفاق یا دلچسپ حادثہ پیش آ سکتا ہے، جسے آپ بے حد انجوائے کریں گے۔



ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

اس ماہ آپ بہت کچھ سوچنا چاہیں گے۔ آپ کا ذہن کبھی خوابوں تو کبھی خیالوں کے ذریعے آپ کی توجہ آپ کی اپنی ذات کی طرف مبذول کروائے گا۔ آپ چاہتے نہ چاہتے اس بات پر غور کرتے دکھائی دے رہے ہیں کہ 2014ء میں کیا کیا اور کیا پایا۔ آپ کو بہت سے لوگ یاد آئیں گے۔ غالباً 2014ء میں دوستیاں کھولنے اور پانے کا سال تھا۔ کون کیسے آپ کی زندگی میں آیا اور کون کیسے آپ کو چھوڑ کر چلا گیا۔ آپ کی تمام چاہتیں کسی نہ کسی آزمائش سے گزریں اور لگتا کچھ یوں ہے کہ جیسے صرف وہ تعلقات باقی بچے ہوں جو مضبوط تھے اور جنہوں نے آپ کے ساتھ وقت کی آندھی کے وار بھی سہے ہوں۔ وہ تمام تعلقات جو کمزور یا مشکوک تھے، اپنی موت آپ مر گئے ہوں۔ اس ماہ آپ کے ذہن میں ایسے ہی خیالات پکراتے رہیں گے۔



سامنا کرنا ہوگا۔
تعمیر اور تنظیم کے راستے پر رواں رہیں۔ چاروں جانب سے آپ کو مدد حاصل ہوگی۔ کسی کو کسی پر حاوی نہ ہونے دیں اور نہ ہی خود دوسروں پر حاوی ہوں۔ توازن قائم رکھیں۔ معاملات درست ہو جائیں گے۔



سنبھلہ Virgo (24 اگست - 23 ستمبر)

دسمبر کا آغاز کچھ متشعل سوچوں سے ہوتا نظر آتا ہے۔

کچھ پابندیاں، حدود اور ذمہ داریاں آپ کو بہت بوجھل محسوس ہوں گی۔ آپ خود کو آزاد کر کے مکمل فضا میں پرواز کرنا چاہتے ہیں۔ اس وقت آپ کو فوری طور پر جذباتی بلیک میلنگ سے نکلنے کی ضرورت ہے۔ لوگوں کو ان کے حال پر چھوڑ دیں۔ اپنی توجہ اپنے اندر کی جانب مرکوز رکھیں۔ جب آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے تو آپ کے اندر بے فکری اور مثبت سوچ پیدا ہوگی۔ 22 دسمبر کے بعد اطمینان اور سکون اچانک ہی آپ کے اندر اتر جائے گا۔ بشرطیکہ آپ ایسا ہونے دیں۔ اس ماہ لگتا ہے کہ آپ کھلے دل اور سخاوت سے معاملات کو نمٹانا چاہیں گے۔ معاشی مسائل احسن طریقے سے حل ہوں گے۔ انفادات اور تحائف کا حصول ہو سکتا ہے۔ ساتھ ہی وراثت کے معاملات بھی حل ہو سکتے ہیں۔ معاملات محبت میں آپ حد سے گزرتے نظر آتے ہیں۔ لگتا ہے کہ آپ جی جان سے کوئی بازی کھیل جائیں گے اور کامیاب رہیں گے۔



میزان Libra (24 ستمبر - 23 اکتوبر)

میزان افراد کے لیے دسمبر ایک خوش گوار مہینا ہے۔

آپ خود کو بہت ہلکا ہلکا اور خوش محسوس کریں گے۔ اس ماہ میں آپ کی زندگی ایک نئے دور میں داخل ہوتی دکھائی دیتی ہے۔ اس نئے دور میں آپ کا سامنا کئی نئے دوستوں سے بھی ہوگا۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی دوست محبوب بن جائے اور دوستی محبت میں بدل جائے۔ ”دوستی اور محبت“ آپ کے لیے اہم رہیں گی۔ آپ کے دوست آپ کے مشکل وقت میں آپ کے ساتھ ہوں گے۔ آپ بھی اپنے دوستوں کے لیے وقت نکالیں اور ان کی ضرورتوں کا خیال رکھیں۔

اس ماہ کی دوسری شہ سرنخی آپ کے مالی معاملات ہیں۔ بہت سے مالی مسائل حل ہوتے دکھائی دیتے ہیں۔ کوئی کھوئی ہوئی رقم واپس مل سکتی ہے۔ پرانا کاروبار دوبارہ سے شروع ہو سکتا ہے۔ سرمایہ کاری فائدہ دے سکتی ہے۔ اس ضمن میں انجانے ذرائع سے آپ کو مدد حاصل رہے گی۔ آپ خود بھی حیران رہ جائیں گے کہ یہ سب کیسے ہو رہا ہے۔ دولت کی دیوی آپ پر مہربان دکھائی دے رہی ہے۔ گزشتہ سال میں اپنی کامیابیوں کا ریکارڈ چیک کریں اور آنے والے سال میں اپنے مقاصد کا تعین کریں۔

لوگوں کے ساتھ اپنے تعلقات بہتر بنانے کی کوشش کریں، چاہے اس کے لیے آپ کو ڈپلومیسی سے کام لینا پڑے۔ درگزر کرتے ہوئے بڑے پن کا مظاہرہ کریں۔ سیر و تفریح کا امکان بھی دکھائی دیتا ہے۔ گھومیں، پھیریں، انجوائے کریں اور ساتھ ہی ساتھ انہوں کا خیال بھی رکھیں۔



عقرب Scorpio (24 اکتوبر - 22 نومبر)

اس ماہ آپ ایک نئی سوچ کے ساتھ زندگی کی طرف لوٹنے کی بھرپور کوشش کریں گے۔ آپ چند اچھی ہوئی جذباتی کیفیات سے گزرتے نظر آ رہے ہیں۔ یہ ماہ ایسے

حالات اور واقعات کو ظاہر کرتا ہے جو کبھی بہت اہم رہے ہوں اور جہاں جذباتی لگاؤ بھی رہا ہو۔ مگر اب حالات ایسے ہیں کہ جیسے آپ نے وہ سب کچھ چھوڑ دیا ہو۔ یعنی آپ کا دل محنت سے حاصل کی گئی منزلوں سے دور ہو رہا ہو۔ یا پھر یہ حقیقت واضح ہو گئی ہو کہ کوئی تعلق یا پروہیکٹ اتنا اہم نہیں تھا جتنا کہ اسے سمجھ لیا گیا تھا۔ ان سوچوں کو روکنا ہوگا ورنہ آپ کا تجسس اور متلاشی ذہن زندگی کے معنی تلاش کرتے کرتے ارد گرد بھٹکی معصوم اور چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو نظر انداز کرنے لگے گا۔

آپ کے ارد گرد کچھ ایسے لوگ موجود ہیں جو آپ کو بے حد چاہتے ہیں۔ آپ کی ہر ضرورت میں آپ کے قریب ہوتے ہیں۔ فی الحال وہ تنہائی کا شکار ہیں اور اب انہیں آپ کی ضرورت ہے۔ اس ماہ کی ایک اہم بات یہ ہے کہ آپ کے دل اور ذہن سے اچانک کوئی بوجھ دور ہو جائے گا۔ دوسری شہ سرنخی یہ دکھائی دے رہی ہے کہ آپ کے اندر کا طالب علم اچانک جاگ اٹھے گا۔ آپ کسی نئے مشغلے یا مضمون کے متعلق مزید سیکھنے کی شدید خواہش کا سامنا کرتے نظر آتے ہیں۔



قوس Sagittarius (23 نومبر - 22 دسمبر)

اس ماہ آپ کی زندگی ایک نئے دور میں داخل ہوتی نظر آ رہی ہے۔ آپ ایک نیا سفر شروع کرنے جارہے ہیں، جس کے آخر میں آپ بے حد کامیابی سمیٹ سکتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہر معاملے میں خود پر اور صورت حال پر کنٹرول رکھیں۔ عدم تحفظ کا شکار ہونے اور غیر محفوظ رویہ اپنانے کی ضرورت نہیں۔ جلد ہی دولت میں اضافہ ہوگا۔ مالی استحکام سے طرز زندگی بہت بہتر ہونے کے امکانات ہیں۔

آپ کے دل میں چھپی ہوئی کوئی گہری پریشانی بھی نظر آ رہی ہے۔ جلد ہی آپ کے ذہن سے یہ بوجھ اتر جائے گا۔ قانونی معاملات میں کامیابی دکھائی دیتی ہے۔ اس معاملے میں انصاف ہوگا۔ ہر شخص کو اس کا جائز حق ملے گا۔ آپ کے ارد گرد ایسا ماحول ہے کہ جہاں سب لوگ ہر حال میں اور ہر قیمت پر امن چاہتے ہوں۔ سب ہر طرح کے سمجھوتے کے لیے تیار نظر آ رہے ہیں۔ خاص طور پر وہ انجمن جو 2014ء کے آغاز بلکہ مارچ کے مہینے سے جاری تھی، اب ختم ہوتی نظر آتی ہے۔ یہ سب کچھ اچانک ذہن میں آنے والے کسی خیال کی مدد سے ممکن ہوگا۔ ایسا نیا آغاز دکھائی دے رہا ہے، جس کے نتائج بہترین ہو سکتے ہیں۔ یہاں بھٹکتے پھولنے کی توانائی ہے جو زندگی کو نئی سمت دینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ جو کام فی الحال ہو رہا ہے، اس میں نئی تازگی اور خوب صورتی پیدا ہوگی۔



جدی Capricorn (23 نومبر - 20 دسمبر)

جدی افراد کے لیے 2014ء کی لحاظ سے ایک اہم سال رہا۔ نیا سال اس سے بھی کہیں زیادہ اہم رہنے والا ہے۔ اس وقت آپ کو چاہیے کہ ایک بار ڈک کر 2014ء پر تحقیقاتی اور تجزیاتی نگاہ ضرور ڈالیں۔ خاص طور پر یہ جائزہ لیں کہ کہاں پر آپ سے غلطی ہوئی اور کہاں پر کیا کمی رہ گئی۔ اس کے بعد آگے کی جانب بڑھ جائیں۔ ان دنوں آپ کو بے حد مواقع دستیاب ہونے والے ہیں۔ آپ کے کارڈز اور ستاروں میں بے حد بے حساب کا سنک توانائی دکھائی دے رہی ہے۔ آپ نے صرف سوچ سمجھ کر قدم اٹھانا ہے۔ ان دنوں کیے گئے فیصلے بہت اہم دکھائی دیتے ہیں۔ یوں سمجھ لیں کہ آپ کسان ہیں اور یہ وقت بیج بونے کا ہے۔ یہی فصل آگے چل کر پک کر تیار ہوگی۔ جس کی تیاری آپ آج کریں گے۔ اس برس کا آخری نیا چاند آپ کے اپنے برج جدی میں طلوع ہوگا۔ ایسا پورے سال میں صرف ایک مرتبہ ہوتا ہے۔ یہ

وقت دعاؤں اور اپنے عزائم طے کرنے کا ہوتا ہے۔ اپنی ولی خواہشات انتہائی عاجزی اور انکساری سے اوپر والے کے سپرد کر دیجیے اور پھر اگلے چھ ماہ میں قدرت کے کھیل دیکھیں کہ وہ کیسے آپ کو آپ کی منزلوں تک لے جانے میں مددگار ہوتی ہے۔



دلو Aquarius (21 جنوری - 19 فروری)

دلو افراد کا ذہن آنے والے سال کی تصویر

بناتے وقت اپنے مالی معاملات پر مرکوز دکھائی دے رہا ہے۔ دوسرے نمبر پر آپ کی توجہ رومانس پر مرکوز ہے۔ آنے والے دنوں میں آپ کا ذہن باقاعدہ طور پر رومانس کو زندگی میں شامل کرنے کا پلان بناتا بھی نظر آتا ہے۔ یوں جیسے آپ ایک ایسا رشتہ چاہتے ہیں جو آپ کے لیے ہر وقت موجود ہو۔ جس کی محبت میں دوستی کا عنصر نمایاں ہو۔ آپ کو کوئی ایسا چاہیے جو صرف اور صرف آپ کے لیے ہو۔ ایسا ممکن بھی ہے۔ آپ اپنے ساتھی سے صاف لفظوں میں اپنی بات بیان کر دیجیے، وہ ضرور سمجھ لے گا۔ ورنہ کوئی اور یقیناً ایسا ہے جو آپ کی خواہش کے مطابق ہوگا۔ اس ماہ مجموعی طور پر شدید مقابلہ بازی کا سامنا دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو اپنے حقوق کا دفاع کرنا ہوگا۔ آپ کو ہمت، جرأت، بہادری اور ثابت قدمی جیسی خصوصیات کی فوری ضرورت ہے۔ بحث مباحثہ سے پیچھے مت ہٹیں۔ یہ آپ کی بقا کا سوال ہے۔ مشکل اور پیچیدہ گفتگو آپ کے اعصاب کا امتحان لینے کے لیے کی جائے گی۔ آپ کے اندر تبدیلی کی ایسی شدید خواہش جاگے گی جو نتائج سے بے پروا نظر آتی ہے۔ ان دنوں آپ اپنے قدموں پر مضبوط اور ہٹ دھرمی سے قائم رہیں گے تو ہی کامیابی حاصل ہوگی۔ آپ کی زندگی میں اس ماہ سے استحکام کا دور دورہ شروع ہو جائے گا۔

آپ کے اندر کا مسافر بھی اجاگر دکھائی دے رہا ہے۔ آپ ملکی یا غیر ملکی سفر کرنا چاہتے ہیں۔ فی الحال سفر کرنا ضروری بھی ہے کیوں کہ اس سے ذاتی اور کاروباری زندگی میں بہت فائدہ ہوگا۔



حوت Pisces (20 فروری - 20 مارچ)

اس ماہ آپ کے اندر بہت رجائیت پسندی اور امید دکھائی دے رہی ہے۔ یوں جیسے آپ نے ارادہ کر لیا ہے کہ آپ نے مثبت سوچ کے ساتھ زندگی کا سفر کامیابی سے جاری رکھنا ہے۔ یوں محفوظ مستقبل کی مضبوط بنیاد رکھی جائے گی۔ کسی نئی ملازمت یا کاروبار کے آغاز کے بھی واضح امکانات دکھائی دے رہے ہیں۔ کوئی مشکل کاروبار کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ اب یہاں مسئلہ یہ ہے کہ جب کوئی ایسے مضبوط ارادوں کا اظہار کرتا اور ان پر کامیابی سے عمل درآمد بھی شروع کر دیتا ہے تو پھر اپنی اور دوسروں کی حدود کا فیصلہ بھی کرنا پڑتا ہے۔ لوگوں کو بتانا پڑتا ہے کہ ان کی حدود کیا ہیں۔ یہ کام بالکل آسان نہیں۔ اس لیے آپ کو ہر جگہ شدید مخالفت اور مقابلہ بازی کا سامنا بھی ہونے کے واضح امکانات ہیں۔ لوگ آپ کو سنجیدہ اور جنگج معاملات میں ڈالیں گے۔ بلاوجہ کا بحث مباحثہ اور خواہ مخواہ کی تکرار ہوگی۔ لہذا اس ماہ آپ کو اپنے کان بند کرنا ہوں گے۔ البتہ کچھ لوگ آپ کی حمایت میں بھی نظر آتے ہیں۔ ان کو ساتھ لے کر چلیں۔ اگر آپ کے ارد گرد چار لوگ ہیں تو ان میں سے تین مخالفت کا ثبوت دیں گے جب کہ ایک آپ کی حمایت کرے گا۔ آپ کے لیے فی الحال یہی کافی ہے۔ اگر آپ کو 25% بھی حمایت مل جائے تو آپ ڈکے والے نہیں۔



Inspired by Nature

خوشاب میں براہیو پیٹنس چیمپیئنز ٹرافی، 42 واں آل پاکستان ہاکی ٹورنامنٹ

ایک دانش ور کا قول ہے کہ جہاں کھیل کے میدان آباد رہتے ہیں، وہاں ہسپتال ویران رہتے ہیں۔ کھیل ہمیں جسمانی طور پر فعال اور ذہنی طور پر چاق و بوند رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی لیے ملک میں کھیلوں کی سرگرمیوں کے فروغ اور نوجوانوں کو صحت مند مقابلے کی جانب راغب کرنے کے حوالے سے براہیو پیٹنس پرائیویٹ لمیٹڈ کا کردار قابل تحسین رہا ہے۔ قومی کرکٹ چیمپیئنز شپ ہو یا اندرون و بیرون ملک میں دیگر کھیلوں کے مقابلے، ہر جگہ براہیو پیٹنس اپنا بھرپور اور موثر کردار ادا کرتا نظر آتا ہے۔ خاص طور پر ہاکی جو کہ ہمارا قومی کھیل ہے، اس کے ساتھ براہیو پیٹنس کی دیرینہ محبت لازماً اور اہم نقوش کی حامل رہی ہے۔

ہاکی کا بیالیسواں آل پاکستان ہاکی ٹورنامنٹ براہیو پیٹنس چیمپیئنز ٹرافی 7 نومبر 2014ء سے 14 نومبر 2014ء کو ایوب بھائیڈیم خوشاب میں منعقد ہوا۔ اسے براہیو پیٹنس پرائیویٹ لمیٹڈ نے سپانسر کیا۔ چیمپیئنز ٹرافی میں پورے ملک سے 14 ٹیموں نے بھرپور حصہ لیا۔ عوام کی لگن اور ٹیموں کے جوش و خروش سے ظاہر ہو رہا تھا کہ ہمارے کھیلوں کی قومی دنیا میں یہ ایک اہم ترین ایونٹ ہے۔ اس لیے ہر مقابلہ ہی خاردار رہا۔ اس کا فائنل فیسکو اور نیوی کی ٹیموں کے مابین کھیلا گیا اور فیسکو کی ٹیم 3-0 گول سے واضح فاتح اور براہیو پیٹنس ٹرافی کی حق دار قرار پائی۔ تقسیم انعامات کے اس موقع پر براہیو پیٹنس کے آرائیں ایم حاجی ظفر اقبال، بریڈ مینیجر عمر عبید، محمد علی خان، صوبائی وزیر راجا شفاق سرور، صنعت کار تو صیف پراچہ اور دیگر مہمانوں میں ملک محمد آصف بھائی، مختار احمد، اسد رضا اور فیصل گلزار بھی موجود تھے۔



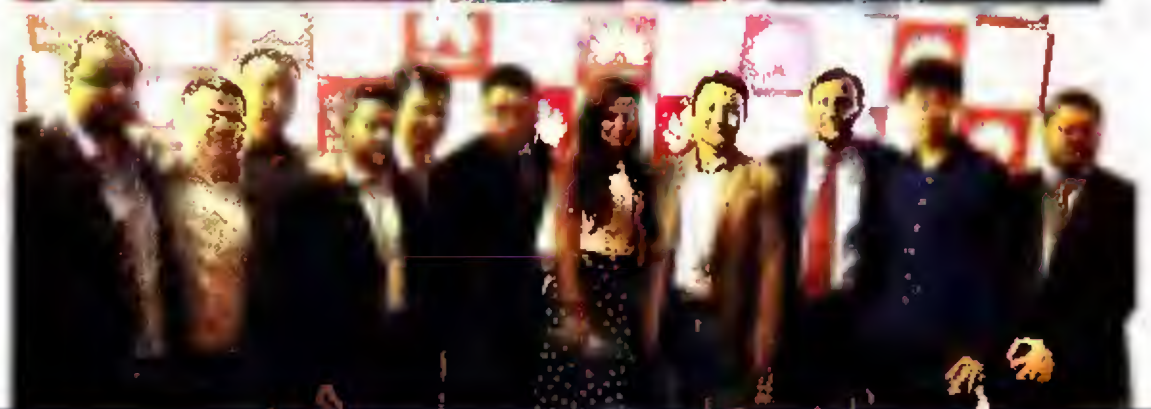
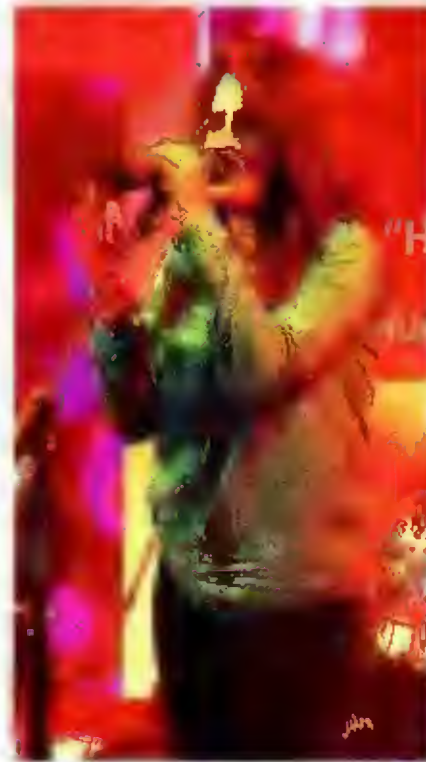
HUAWEI

Launches

Ascend Y520



Huawei جو کہ ایک ملٹی نیشنل کمپنی ہے، نے وسط نومبر 2014ء کو لاہور میں ایک شاندار تقریب کا اہتمام کرتے ہوئے Huawei Ascend Y520 Smartphone لانچ کیا۔ جس میں ملکی اور غیر ملکی افراد کی بھاری تعداد نے شرکت کی۔ اس پرمسرت موقع پر انٹرنیشنل ایکسٹریس حنائیہ ملک کو Huawei سمارٹ فون کی بریڈ ایجیسیڈر بھی مقرر کیا گیا۔ سمارٹ فون کی اس لانچنگ تقریب میں حنائیہ ملک نے بتایا کہ ”میں اب اس فون کے لیے ایک ملک گیر پبلک کمپین شروع کروں گی تاکہ سب کو اس فون کی مکمل آگاہی دی جاسکے۔ اور میں واثق اُمید کرتی ہوں کہ میری کوششوں سے Huawei کی مقبولیت اور فروخت میں واضح اضافہ ہوگا۔“ Huawei ڈل ایسٹ ڈیوائسز بزنس گروپ کے صدر Mr. Jiao Jian نے ایکسٹریس حنائیہ ملک کو اپنی بریڈ ایجیسیڈر مقرر کرنے پر اطمینان کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ اب ہم پاکستان میں تیز ترین اور معیاری سمارٹ ڈیوائسز کا تاب ناک مستقبل دیکھتے ہیں۔ اس لانچنگ تقریب میں فریڈم ٹیم کے معروف سکرٹنر اذہین بلوچ نے آواز اور سنگیت کے شریکھے سے Huawei کے سی ای ایف Mr. Simon، ڈائریکٹر ڈیوائسز بزنس Mr. Bruce، مارکیٹنگ ہیڈ جناب فراز ملک خان اور مارکیٹنگ مینیجر جناب سلمان جاوید سمیت متعدد بزنس پرسنز اور میڈیا ٹیئز نے اس تقریب میں شرکت کی۔



Cook Books by our Star Chef's



پاکستان کے مایہ ناز

Available at Book Stores



سبزیاں
پاراؤں بریانی
چائینیز کھانے
چھنیات اربے
چکن، مچھلی، پکوان
سوپ، سنیکیس، سالاد



پینے اور آنس کریم
تندوری پکوان
نفلات کھانے
پاکستانی خاص ذائقے
سبزیاں اور دالیں
کڑا بیات اور ہاندیاں

91

Published by
Jahangir Books

www.jbdpress.com







LOLLYWOOD



اس سال جہاں بالی وڈ میں کئی شاندار اور پیرہٹ فلمیں ریلیز ہوئیں، وہاں پاکستانی فلم انڈسٹری بھی اپنی شناخت بحال کرنے میں بہت حد تک کامیاب رہی۔ پاکستان ڈراما انڈسٹری کے کئی نامور اداکار بھی ان فلموں میں اپنی اداکاری کے جوہر دکھاتے نظر آئے۔ کامیڈی اور رومانس کی برعکس پاکستانی فلموں میں معاشرتی مسائل اور ان کے حل پر روشنی ڈالی گئی۔ لولی وڈ میں ریلیز ہونے والی مقبول فلموں میں ”نامعلوم افراد“، ”ڈنٹر“ اور ”021“ نمایاں رہیں۔

”نامعلوم افراد“ اس سال سب سے زیادہ بزنس کمانے والی فلم رہی۔ مرکزی کردار فہد مصطفیٰ، جاوید شیخ، محسن عباس حیدر، عروہ حسین اور سلمان شاہد نے ادا کیے۔ مہوش حیات کا آئٹم سونگ بھی شائقین کی توجہ کا مرکز بنا رہا۔ فلم کی ڈائریکشن نیل قریشی اور پروڈکشن فزاعلی میرزا کی ہے۔

”021“ پاکستان کی پہلی spy thriller film ہے جس کی پروڈکشن زیبا بختیار اور ان کے بیٹے اذان سمیع خان کی ہے۔ فلم میں مرکزی کردار پاکستان کے ممتاز اداکار شان، ایوب کھوسو اور آمنہ شیخ نے ادا کیے۔ ناقدین نے ایوب کھوسو کی اداکاری کو بے حد سراہا۔ حال ہی میں ریلیز ہونے والی تیسری پاکستانی فلم ”ڈنٹر“ ہے۔ اس فلم میں صدیوں سے جاری ایسے، جس میں کم عمر لڑکیوں کو ان کی مرضی کے بغیر بڑی عمر کے افراد کے ساتھ رخصت کر دیا جاتا ہے، کو بیان کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

فلم میں مرکزی کردار سمیع ممتاز، محب میرزا، آصف خان، عجب گل اور ثمینہ احمد ادا کر رہے ہیں۔ اس فلم کو ٹورنٹو انٹرنیشنل فلم فیسٹیول میں بھی پیش کیا گیا۔ Best Foreign Language Film کے لیے بھی اس فلم کو نامزد کیا گیا ہے۔ فلم کی ڈائریکشن عافیہ نیٹھانیل کی ہے۔



ایکشن اور ماروہاڑ سے بھرپور فلمیں انڈیا میں خاصی مقبول ہیں۔ فلم ہوا ہے دیوگن کی اور اس میں ایکشن نہ ہو، یہ کیسے ممکن ہے۔ ایکشن اور رومانس سے بھرپور ان کی یہ فلم اس ماہ سینما سکرین کی زینت بننے جا رہی ہے۔ فلم میں سونا کشی سنہا، اے کے مقابل مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔ اے کے اور سونا کشی کی جوڑی ”SOS“ میں بھی خاصی پسند کی گئی تھی اور اس بار بھی شائقین اپنی پسندیدہ جوڑی کو دیکھنے کے لیے بے تاب ہیں۔ دیگر کاسٹ میں سونو سود، مکی گوتم، کنال رائے کپور اور مناسوی مگنی شامل ہیں۔ فلم کا میوزک ہمیش ریشیا کا ہے۔ فلم کی ڈائریکشن پریمودیا اور پروڈکشن سینل لٹا کی ہے۔ یہ فلم تیلگو مودی ”Dookudu“ کا ری میک ہے۔

گزشتہ چند سالوں کی طرح اس سال بھی عامر خان کی فلم کا شمار Most Awaited Movies میں ہوتا رہا جو بالآخر اس ماہ ریلیز ہونے جا رہی ہے۔ اس کامیڈی ڈراما فلم کی ڈائریکشن راج کمار بیرانی اور پروڈکشن فوڈ چوپڑا اور سدھارتھ رائے کپور کی ہے۔ عامر خان کے ساتھ انوشکا شرما، ششانت سنگھ، بومین ایرانی، شوبر بھ شگلا اور سنجے دت بھی اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔

فلم میں عامر خان ایک اجنبی (alien) کا کردار ادا کر رہے ہیں جو چھ کی تلاش میں زمین پر آتا ہے اور لوگوں سے ایسے معصوم سوالات کرتا ہے جو پہلے کبھی کسی نے نہ کیے ہوں۔ ان سوالات کے ذریعے بہت سے معاشرتی فلسفوں اور رزم و رواج پر سوال اٹھائے گئے ہیں۔

عامر خان کی گزشتہ فلموں کی طرح یہ فلم بھی ایک منفرد موضوع رکھتی ہے۔ فلمی پنڈتوں کو یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ فلم ہٹ ہوگی یا سپر ہٹ، کیوں کہ عامر خان کے شائقین یہ بات پہلے سے ہی جانتے ہیں۔ اب تو صرف انتظار ہے۔



Scanned By Sumaira Nadeem

MAKE it
POSSIBLE | 3G



**Best Phone,
Unbeatable Price**

honor 3C Lite

Price:
Rs. 17,999

Fastest | Great Signal Strength | Long Battery Life

- 5 Inch HD screen display
- Dual Sim
- Quad core 1.3 GHz High Speed Processor
- Android 4.4.2 Kit Kat
- 8 Megapixel Back and 2 Megapixel Front Camera



**BUY HONOR 3C Lite &
Get FREE Internet Data for 12 Months**

*1GB/month

*Terms and conditions apply

consumer.huawei.com.pk

facebook.com/HuaweiPakistan

Huawei Official Partner
1 Year Warranty by



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

MITCHELL'S®

Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گڑھا پیسٹ



اس میں شامل ہے
2.5 کلوگرام
تازہ ٹماٹروں کا
گڑھا گودا



اس میں شامل ہے
1 کلوگرام
تازہ ٹماٹروں کا
گڑھا گودا

1 full Tbsp. ≈ 3 medium size tomatoes
(36g tomato paste) ≈ (200g tomatoes).



✓ No Preservatives

✓ No Artificial Flavours

✓ No Artificial Colours